

**Incontri teorico-pratici con  
Gianfranco Bertagni**

**30 settembre 2018**

**3 febbraio 2019**

**12 maggio 2019**

Un viaggio tra filosofia e meditazione, teoria del corpo e pratica per entrare nell'intimità più radicale del nostro sentire. Indagando sapienze antiche e saggezze moderne rintracceremo una verità del corpo inteso come luogo immenso di ascolto del nostro essere.

Un percorso tra filosofia moderna e tantrismo antico, tra psicologia e spiritualità contemporanea.

Un percorso dalla teoria alla pratica, in cui si alterneranno momenti di incontro con le visioni di quegli autori e dottrine che hanno posto il corpo al loro centro e momenti di pratica meditativa.

**SHANTI MARGA  
ospita il**

**GRUPPO ANANDA  
TORINO**

Pratiche e meditazioni secondo l'insegnamento di Yogananda Paramahansa.

Per maggiori informazioni:

**348.8733092**

**349.2930272**

**[info@anandatorino.it](mailto:info@anandatorino.it)**

**[www.anandatorino.it](http://www.anandatorino.it)**



*10 yoga a Torino dal 1987*

**Centro Yoga  
SHANTI MARGA**

A.P.S. affiliata ad A.I.C.S.

**17 settembre 2018**

**27 giugno 2019**

«Se pensi di essere troppo piccolo per fare la differenza, prova a dormire con una zanzara»

*(Dalai Lama)*

**Via Assarotti, 9**

**10122 – Torino**

**tel. 011-534861**

**[info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it)**

**[www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it)**

# Orario Lezioni

☀ Sala Surya / 🌙 Sala Chandra

## Lunedì

- ☀ 11,15 – 12,15 Ulrica
- ☀ 13,00 – 14,00 Ulrica
- ☀ 16,30 – 17,30 Ulrica
- ☀ 18,00 – 19,00 Ulrica
- ☀ 19,30 – 20,30 Nicoletta

## Martedì

- ☀ 10,00 – 11,00 M. Stella
- 🌙 17,45 – 18,45 Paola
- ☀ 18,00 – 19,00 Donato (principianti)
- 🌙 19,15 – 20,45 Piero
- ☀ 19,30 – 20,30 Donato
- ☀ 21,00 – 22,00 Andrea

## Mercoledì

- ☀ 11,15 – 12,15 Ulrica
- ☀ 13,00 – 14,00 Ulrica
- ☀ 16,30 – 17,30 Ulrica

## Giovedì

- ☀ 08,30 – 09,30 Cinzia (esp. triennale)
- ☀ 10,00 – 11,00 Cinzia
- ☀ 18,00 – 19,00 Donato
- ☀ 19,30 – 20,30 Donato

# Meditazione del mattino

Una volta al mese,  
dalle 7,00 alle 7,45  
nei giorni di Luna Piena  
secondo l'iniziativa di  
*Swami Veda Bharati*

Lunedì 21 Gennaio  
Martedì 19 Febbraio  
Giovedì 21 Marzo  
Venerdì 19 Aprile  
Domenica 19 Maggio  
Lunedì 17 Giugno  
(conduce Cinzia)

# Yoga individuale

Per coloro che ne sentono la  
necessità, vengono proposte lezioni  
personalizzate ed individuali di  
YogaTerapia per riequilibrare le  
funzioni di corpo, mente e spirito.  
Inoltre continuano ad essere previste  
lezioni individuali di Hatha Yoga.

# Sadhana

Approfondimenti e laboratori

## Svadhishthana

### Secondo Chakra

#### La dimora del nostro sé

Attivare la polarità in noi, mantenendo  
saldo il centro

Sabato 23 Febbraio ore 10,00 – 12,00  
(conduce Donato)

## Dal campo base...

### Pavimento pelvico e Chakra della Radice

Sabato 17 Novembre 2018 ore 10,00 -12,00  
(conduce Cinzia)

## ...alla vetta

### Contatto celeste e Chakra della Corona

Sabato 9 Marzo ore 10,00 – 12,00  
(conduce Cinzia)

## Manipura, il Gioiello di fuoco

Sabato 13 Aprile ore 10,00 – 12,00  
(conduce Paola)