

**Scuola di
Filosofia Orientale
con Gianfranco Bertagni**

**Storia della meditazione
tra Oriente e Occidente**

10 Novembre 2019

La meditazione in India

12 Gennaio 2020

La meditazione buddhista

1 Marzo 2020

La meditazione nel tantrismo

3 Maggio 2020

**La meditazione tra qabbalah,
mistica cristiana e sufismo**

Orario incontri :

10,30 - 13,00 / 14,30 - 17,30

Quattro incontri in cui verranno presentati i principali filoni che costituiscono quella che possiamo definire una storia della meditazione dal VIII secolo a.C. fino all'età contemporanea: la filosofia indiana, il buddhismo, il tantrismo, la mistica cristiana, la qabbalah ebraica, il sufismo islamico.

Per info e adesioni scrivi a

scuoladifilosofiaorientale@gmail.com

**SHANTI MARGA
ospita il**

**GRUPPO ANANDA
TORINO**

Pratiche e meditazioni
secondo l'insegnamento
di Yogananda Paramahansa.

Per maggiori informazioni:

**info@anandatorino.it
www.anandatorino.it**



16 yoga a Torino dal 1987

**Centro Yoga
SHANTI MARGA**

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

**16 settembre 2019
30 giugno 2020**

«Non c'è via per la pace,
la pace è la via.»
(Thích Nhất Hạnh)

**Via Assarotti, 9
10122 - Torino
tel. 011-534861
info@shantimarga.it
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
- ☀ 18,30 – 20,00 Nicoletta

Martedì

- ☀ 07,00 – 08,00 Cinzia
- ☀ 10,00 – 11,00 Cinzia
- 🌙 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

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

Venerdì

- ☀ 11,00 – 12,00 MariaStella

Yoga e arrampicata

Allenare il corpo e la mente con asana, pranayama e meditazione per affrontare al meglio le salite più impegnative.

Lunedì 7 Ottobre 2019
Lunedì 14 Ottobre 2019
Lunedì 21 Ottobre 2019
Lunedì 28 Ottobre 2019

dalle 20,30 alle 22,00
(conduce Nicoletta)

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

Domenica 13 Ottobre 2019
Martedì 12 Novembre 2019
Giovedì 19 Dicembre 2019
(conduce Cinzia)

Silenzio si fa sera

Incontri gratuiti di meditazione
aperti a tutti

1° Giovedì del mese
dalle 21,00 alle 22,00
(conduce Donato)

Sàdhana

Approfondimenti e laboratori

Yoga per meditare

Posizioni e tecniche
per stare seduti bene
Sabato 9 Novembre 2019 ore 10,00 – 12,00
(conduce Cinzia)

Yoga per conoscere

Conoscere le dinamiche che ci
ostacolano nell'essere felici
Sabato 7 Dicembre 2019 ore 10,00-12,30
(conduce Donato)

Yoga per agire

Rafforzare la volontà con Tapas
(il fuoco interiore) e
attivare l'energia vitale
Sabato 22 Febbraio 2020 ore 10,00-12,30
(conduce Donato)

Yoga per respirare

Apriamoci al respiro
come alla primavera
Sabato 21 Marzo 2020 ore 10,00 – 12,00
(conduce Cinzia)

Yoga per equilibrare

Percorrere i chakra alla ricerca di un
(im)possibile equilibrio
Sabato 9 Maggio 2020 ore 10,00 – 12,00
(conduce Paola)