

Seminari intensivi

Lavoro corporale secondo
l'insegnamento di
Jean Klein
a cura di
Ornella De Benedetti,
sua discepola diretta

3 ottobre 2020
21 novembre
23 gennaio 2021
20 febbraio
20 marzo
15 maggio

Orario 10,00 - 13,00
Solo su prenotazione
info@shantimarga.it

«Il lavoro corporale
è un modo per condurvi
all'unione con tutti gli esseri»
Jean Klein

SHANTI MARGA ospita la

Scuola di
Filosofia Orientale
e i seminari
monotematici con
Gianfranco Bertagni

**...e ha ospitato per
vent'anni il**

GRUPPO ANANDA TORINO

Pratiche e meditazioni
secondo l'insegnamento
di Yogananda Paramahansa



Lo yoga a Torino dal 1987

Centro Yoga SHANTI MARGA

APS affiliata ad A.I.C.S.

**7 settembre 2020
30 luglio 2021**

«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**

Lunedì

- ☀ **11,15 - 12,15** *Donato* (anche online)
- ☀ **13,00 - 14,00** *Donato*
- ☀ **16,30 - 17,30** *Donato*
- ☀ **18,45 - 19,45** *Nicoletta*

Martedì

- ☀ **08,00 - 09,00** *Cinzia* (esp. triennale)
- ☀ **10,00 - 11,00** *Cinzia*
- ☀ **18,00 - 19,00** *Paola*
- ☀ **19,30 - 20,30** *Monica*
- ☀ **21,00 - 22,00** *Monica*

Mercoledì

- ☀ **11,15 - 12,15** *Donato*
- ☀ **13,00 - 14,00** *Donato*
- ☀ **16,30 - 17,30** *Donato* (anche online)
- 18,45 - 19,45**

- ☀ **Giovedì** *Nicoletta* (anche online)

- ☀ **08,00 - 09,00** *Cinzia*
- ☀ **10,00 - 11,00** *Cinzia*
- ☀ **18,00 - 19,00** *Donato*
- ☀ **19,30 - 20,30** *Donato*

Venerdì

- ☀ **11,00 - 12,00** *MariaStella*
- ☀ **17,30 - 18,30** *Sonia*

Yoga per l'arrampicata

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

lunedì 9 novembre 2020
lunedì 16 novembre
lunedì 23 novembre
lunedì 30 novembre

ore 20,00 - 21,30
(conduce *Nicoletta*)

Meditazione del mattino

secondo l'iniziativa di *Swami Veda Bharati*

giovedì 1° ottobre 2020
sabato 31 ottobre 2020
lunedì 30 novembre 2020

ore 7,00 - 7,45
(conduce *Cinzia*)

Silenzio si fa sera

Incontri gratuiti di meditazione aperti a tutti

1° giovedì del mese

ore 21,00 - 22,00
(conduce *Donato*)

Sàdhana

Approfondimenti e laboratori

Stare coi piedi per Terra

Lo yoga dei cinque elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere)

sabato 10 ottobre 2020
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Cinzia*)

Acqua, sorgente di vita

Lo yoga che scorre fluido come l'Acqua

sabato 7 novembre 2020
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Donato*)

Il Fuoco della passione

Lo yoga come disciplina

sabato 6 febbraio 2021
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Cinzia*)

Leggero come l'Aria

Lo yoga e il respiro

sabato 6 marzo 2021
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Cinzia*)

Uno sguardo verso il Cielo

Lo yoga come meditazione

sabato 10 aprile 2021
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Cinzia*)

Yoga per equilibrare

Percorrere i chakra alla ricerca di un (im)possibile equilibrio

sabato 8 maggio 2021
ore 10,00 - 12,00
(conduce *Paola*)