



U.S. ACLI
Associazione Sportiva Culturale Dilettantistica
Annapurna

Incontro yoga teorico e pratico con il maestro Swamiji Yogaswarupanada



**Dialogo con un saggio indiano. Domande e risposte su temi della
nostra vita.**

Pranayama e meditazione

giovedì 18 aprile 2019

10.00 – 13.00

traduttrice Annagrazia Sola

Palestra Associazione SCD Annapurna
P.zza Leopardi 13 rosso
Genova

Un grande maestro Swamiji Yogaswarupananda

Uno Swami dell'Himalaya da 30 anni visita Genova con cadenza annuale. Swamiji Yogaswarupananda insegnante di Yoga, Autore di "Guida pratica allo Yoga"; Vice presidente della Divine Life Society di Rishikesh Himalaya – India, fondata da Swami Sivananda Maharaji, grande medico, santo e saggio del nostro secolo; vive e lavora nell'Ashram di Rishikesh dove gratuitamente vengono gestiti un ospedale, una casa editrice la Vedanta Forest Accademy, scuole per poveri ed un lebbrosario. È stato invitato da Maria, insegnante di ginnastica e yoga, nel lontano 1988 ed ogni anno col suo bel sorriso e la sua calma imperturbabile rasserena qualche nostra giornata. Ci ha insegnato gli asanas (posizioni yoga) fondamentali, le respirazioni più importanti per mantenere sano il nostro organismo ed eliminare le tossine fisiche e mentali, ci ha accompagnato gradino per gradino a conoscere la nostra mente ed il suo funzionamento, ci canta e fa conoscere splendidi Mantra (Inni Vedici) della tradizione più antica, ci lascia sempre più felici e più sereni. Anche quest'anno sarà a Genova presso la palestra dell'Associazione SCD Annapurna associate U.S. ACLI di Piazza Leopardi 13 rosso per un incontro teorico e pratico per una mattinata dedicata allo Yoga scienza millenaria che continua ad evolversi in rapporto ai bisogni dell'umanità.

In questo incontro Swamiji ci aiuterà a capire norme di comportamento valide in tutte le epoche e il grande valore dello yoga nel trovare l'equilibrio e la serenità nella nostra vita con il giusto comportamento.

Con la collaborazione di Annagrazia Sola che da 30 anni ha seguito e tradotto mirabilmente i seminari di Swamiji Yogaswarupananda. Diplomata erborista conduce seminari teorici e pratici a diretto contatto con la natura, ha pubblicato "L'agenda dei fiori di Bach" e " Il giardino dei fiori di Bach", collabora con centri associazioni e scuole di naturopatia. Maestra di Yoga, diplomata presso l'istituto Yoga di Milano, svolge attività di interprete nei seminari tenuti da diversi maestri indiani che si riferiscono alle antiche tradizionali scuole Yoga.

Per Informazioni e iscrizioni:

Tel. 3280029209.

Mail: maria.negrini43@gmail.com

Web: www.annapurna.it

Facebook: www.facebook.com/annapurna.ginnasticayoga