



ANANDA MARGA - CENTRO YOGA e MEDITAZIONE di ROMA
Via Pietro Fedele 24 – 00179 Roma
cell. 329/2574276

“LA VERA ESSENZA DELLO YOGA”

PROGRAMMA DETTAGLIATO degli INCONTRI DI APPROFONDIMENTO

- 1) **La vera essenza dello yoga;** 8 ottobre 2012
- 2) **Astanga yoga: lo yoga dalle 8 braccia;** 15 ottobre 2012
- 3) **Asana: i benefici delle posizioni yoga;** 22 ottobre 2012
- 4) **Asana: gli aspetti pratici delle posizioni yoga;** 29 ottobre 2012
- 5) **Prana e Pranayama: respiro, energia e controllo;** 5 nov. 2012
- 6) **Meditazione yoga per la realizzazione del Sé;** 12 nov. 2012
- 7) **Mantra Yoga: il potere del suono;** 19 novembre 2012
- 8) **I Chakra: emozioni, plessi ed ormoni;** 26 novembre 2012
- 9) **Verso il DHARMA: le 4 forze fondamentali della vita;** 3 dic. 2012
- 10) **Il viaggio meditativo: dall'individuale all'Universale;** 10 dic. 2012
- 11) **Yoga e meditazione: Domande e risposte;** 17 dicembre 2012
- 12) **Il tempio/corpo: cure yogiche con l'acqua e non solo;** 7 gen. 2013
- 13) **L'alimentazione yoga per un benessere totale;** 14 genn. 2013
- 14) **Yama: indicazioni yoga per un'armonia con il mondo;** 21 gen. 2013
- 15) **Niyama: indicazioni yoga per un'armonia interiore;** 28 gen. 2013
- 16) **Shiva e Shakti: Coscienza ed Energia nello Yoga;** 4 febbraio 2013
- 17) **Le 3 funzioni fondamentali della mente;** 11 febbraio 2013

- 18) **La mente e i suoi segreti**; 18 febbraio 2013
- 19) **La kundalini: il risveglio della Pura Coscienza**; 25 febbraio 2013
- 20) **La legge del Karma: conoscerla per saperla vivere**; 4 marzo 2013
- 21) **La vita come insegnamento**; 11 marzo 2013
- 22) **Il maestro: esempio ed insegnamento**; 18 marzo 2013
- 23) **Digiuno Yoga: tra riposo e purificazione** ; 25 marzo 2013
- 24) PASQUETTA; 1 aprile 2013
- 25) **Brahmacakra (I): il movimento dal sottile al grezzo**; 8 aprile 2013
- 26) **Brahmacakra (II): il movimento dal grezzo al sottile**; 15 apr.2013
- 27) **Il maestro e l'allievo: yoga e impegno**; 22 aprile 2013
- 28) **Il dharmacakra: la ruota della spiritualità** ; 29 aprile 2013
- 29) **L'insegnamento di Shrii Shrii Anandamurti**; 6 maggio 2013
- 30) **Karma, Jnana e Bhakti Yoga**; 13 maggio 2013
- 31) **Samgiita: canzoni spirituali e relazione con l'Infinito**; 20 mag.2013
- 32) **Yoga e condivisione: muoversi insieme**; 27 maggio 2013
- 33) **La psicologia del tantra**; 3 giugno 2013
- 34) **Realizzazione, successo e direzione nello Yoga**; 10 giugno 2013