



**Centro Hara**  
*Scuola di Yoga*  
“serietà, sincerità, impegno”

# EXPERIENCE YOGA

**Sperimentare e Conoscere lo Yoga**



**Una serie di incontri per praticare,  
sperimentare e conoscere lo Yoga**

**In presenza :**  
**c/o YOGA SADHANA ASHRAM**  
**M.te Ascensione - Rotella (AP) – MARCHE**

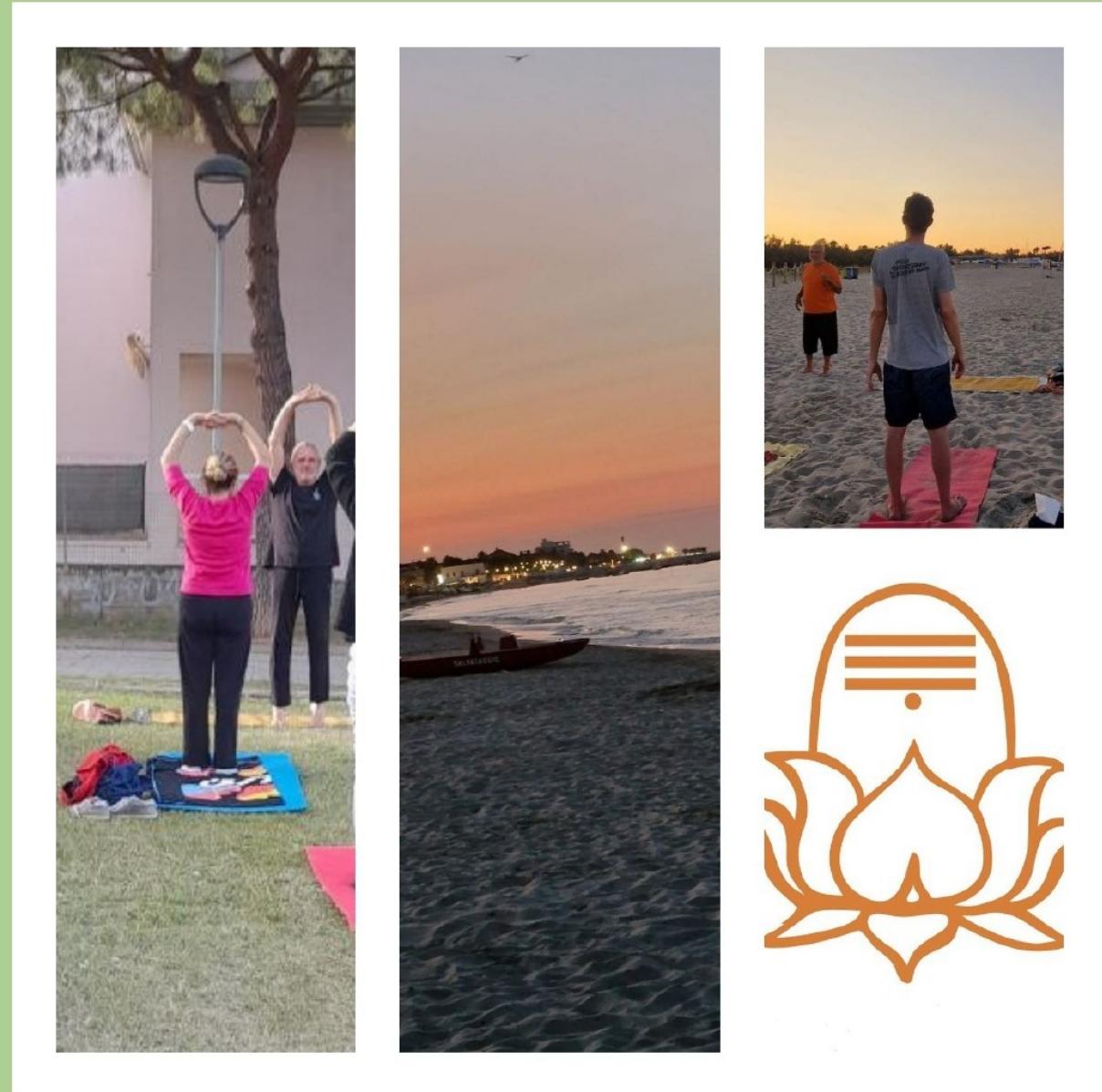
**A distanza ON-LINE**

**Per informazioni ed iscrizioni:**



**393 4836897 – 351 6962733**

**108chsy@gmail.com - centrohara.net**



*Nella 1^ di copertina : Shakti, l'Energia nella forma di Annapurnā Devi che dispensa di cibo Shiva Mahadev (la Coscienza). Due simboli dello Yoga.. Raffigurazione del XVIII secolo.*

## PREMESSA

Lo Yoga negli ultimi anni è diventato un fenomeno globale, che sembra trascendere ogni aspetto culturale, religioso, etnico e politico di appartenenza del mondo.

Per render l'idea del fenomeno, si riportano alcuni dati pubblicati da riviste del settore e dai media più conosciuti a livello globale. Si stima che negli Stati Uniti praticano Yoga dai 25 ai 35 milioni di persone e se questi dati sono reali significa che il 10-15% della popolazione pratica una qualche forma di yoga. In Italia circa il 3-4% della popolazione pratica questa disciplina, ovvero 2-2,5 milioni di persone.

Dal 2014, dietro la spinta del governo indiano, è stata istituita dall'ONU l'*International Day of Yoga* nella giornata del 21 giugno. In India vi sono diverse università di yoga riconosciute dal governo (di cui la nostra Bihar Yoga Bharati, è la prima ad essere stata istituita nel 2001).

In internet, nelle riviste “specializzate” o quelle che si proclamano tali, nei vari social media ecc. si possono trovare facilmente una miriade di centri yoga, palestre e una infinità di metodi di insegnamento.

Esiste uno “yoga in volo”, uno “yoga in terra”, “yoga e birra”, “yoga per un corpo perfetto”, “yoga hot”, “yoga cold”, “yoga chic” ecc. Consultando varie pagine web si capisce che vi è uno yoga per ognuno di noi, per ogni tipo di temperamento, ma soprattutto lo yoga non è sfuggito al procedimento di commercializzazione e da come viene presentato non sembra diverso da una qualsiasi attività che riguarda la moda del momento.

Si evince, inoltre, che ognuno ha una propria particolare idea dello yoga: chi pensa sia una disciplina fisica, una specie di ginnastica; chi crede che lo yoga permetta di rimanere al passo con i tempi; chi è convinto che non lo si possa praticare senza l'ausilio di determinati "attrezzi per lo yoga"; in alcuni ambienti si pensa che lo yoga sia qualcosa per fachiri o contorsionisti.

Ora la domanda è: cos'è effettivamente lo yoga?

È veramente qualcosa che possiamo trovare sul web o apprendere in una palestra da insegnanti che, quando va bene, hanno fatto un corso di 200 ore?

Si conclude questa premessa con un estratto dal libro "Yoga Chakra", edito da "Yoga Publication Trust " Bihar School Of Yoga Munger - India

*"Ogni persona evoca un'idea o un'immagine sullo yoga ed è così che inizia l'identificazione con lo yoga. Ci sono molte idee, pensieri e immagini che crei nella tua mente che definiscono ciò che lo yoga è per te: tuttavia, lo yoga non è uno di questi idee. Cos'è allora lo Yoga?"*

*Swami Niranjanananda Saraswati.*

Lo scopo di questi incontri è quello di cercare di far conoscere lo yoga in maniera corretta e approfondita.

Verranno trattati diversi argomenti per avere un corretto approccio a questa disciplina e per approfondire su aspetti dello yoga che normalmente non vengono insegnati nelle classiche lezioni di routine.

## **A CHI SONO RIVOLTI QUESTI INCONTRI:**

**Gli incontri “YOGA EXPERIENCE” sono rivolti a tutti** coloro che vogliono conoscere in maniera più profonda e capillare lo yoga, per poter usare questa disciplina personalmente in maniera seria e consapevole.

Si può decidere di frequentare tutti gli incontri il corso, oppure partecipare ad ogni singolo seminario che si terrà un weekend al mese.

## **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:**

**1) IN PRESENZA:** c/o Yoga Sadhana Ashram  
Strada Prov.le dell'Ascensione - M.te  
Ascensione - Rotella (AP) - Marche - Italy

**2) A DISTANZA – ON-LINE**

## **FREQUENZA :**

La frequenza è libera!

Si consiglia partecipare a più eventi possibili per rendere l'esperienza più profonda.

## **CONTRIBUTI E MODALITÀ DI VERSAMENTO**

**Il contributo è “a seminario” ed è di due differenti modalità:**

**a) per chi frequenta in presenza:**

**120,00€ per ogni seminario, comprensivo di pasti e pernottamento.**

**b) per chi frequenta on-line:**

**80,00€ per ogni seminario**

**Per partecipare occorre versare un acconto almeno 15 giorni prima di € 50,00**

**Il versamento può essere fatto tramite bonifico bancario**

**IBAN : IT 31 D030 6909 6061 0000 0177 509  
Contanti, POS, Carta di Credito presso la segreteria dell'associazione.**

# PROGRAMMA INCONTRI 2022

## OTTOBRE 2022

Venerdì 21 - Sabato 22 - Domenica 23

### INTRODUZIONE ALL'HATHA YOGA

Shatkarma - Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Lo Yoga come metodo di purificazione fisica e mentale.

Asana per gli organi addominali e l'apparato digerente.

Meccanica della respirazione. La respirazione naturale e diaframmatica - Yoga Nidra.



## NOVEMBRE 2022

Venerdì 11 - Sabato 12 - Domenica 13

### COS'E' LO YOGA?

I sentieri dello Yoga - Le tradizioni - La tradizione Satyananda/Bihar Yoga.

PAWANMUKTASANA: Le asana del gruppo antireumatico.

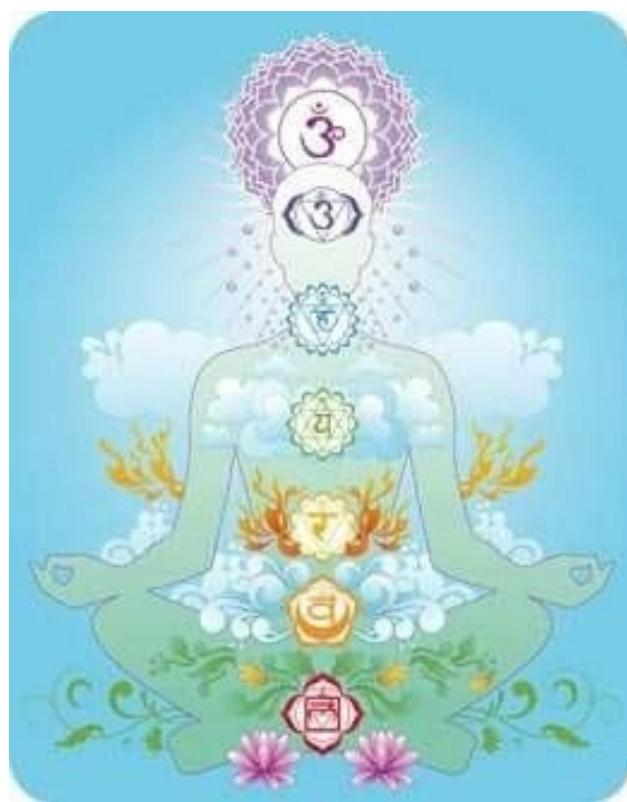
# DICEMBRE 2022

## Venerdì 9 - Sabato 10 - Domenica 11

### ASANA, PRANAYAMA, MUDRA e BANDHA

LE ASANA NELLE TRADIZIONI DELLO YOGA -  
INTRODUZIONE AL PRANAYAMA - INTRODUZIONE  
AI MUDRA E AI BANDHA

Le asana in Hatha Yoga - Le asana nel Raja Yoga del Rishi Patanjali - Le asana nelle tradizioni contemporanee - Le asana nella tradizione Satyananda - Le asana per lo sblocco dell'energia. Espandere l'energia con la manipolazione del respiro La respirazione toracica e clavicolare. Yoga Nidra.



# ORARI DI UN INCONTRO TIPO:

## VENERDÌ:

Ore 17,00 - 19,30 accoglienza e sistemazione nelle stanze;

Ore 20,00 Introduzione all'argomento dell'incontro o pratica meditativa;

Ore 20,30/45\_fino alle 21,30/45 cena;

Ore 22,00 Chiusura luci.

## SABATO

### MATTINO:

Ore 7,00 -8,00 Lezione di Yogasana, Pranayama;

Ore 8,00 - 8,30 Colazione;

Ore 8,30 - 9, 00 Free time;

Ore 9,00 - 9, 30 Karma Yoga training;

Ore 10,00 - 12,30 Lezione:

Yogasana/Pranayama/Meditazione;

Ore 12,30 - 13,00 Free time

Ore 13,00 - 14,00 Pranzo e Silenzio

### POMERIGGIO:

Ore 14,00 - 14,30 Free time

Ore 14,30 - 15,00 Yoga Nidra

Ore 15,00 - 18,00 Lezione:

Yogasana/Pranayama/Meditazione;

Ore 18,00 - 18,30 Free time

Ore 18,30 - 19,30 Cena e silenzio

Ore 20,00 Free Time

Ore 20,30 - 21, 30 Video e/o Satsang

Ore 22,00 Chiusura luci

## DOMENICA

### MATTINO:

Ore 7,00 -8,00 Lezione di Yogasana, Pranayama;

Ore 8,00 - 8,30 Colazione;

Ore 8,30 - 9, 00 Free time;

Ore 9,00 - 9, 30 Karma Yoga training;

Ore 10,00 - 12,30 Lezione:

Yogasana/Pranayama/Meditazione;

Ore 12,30 - 13,00 Free time

Ore 13,00 - 14,00 Pranzo e Silenzio

### POMERIGGIO:

Ore 14,00 - 14,30 Free time

Ore 14,30 - 15,00 Yoga Nidra

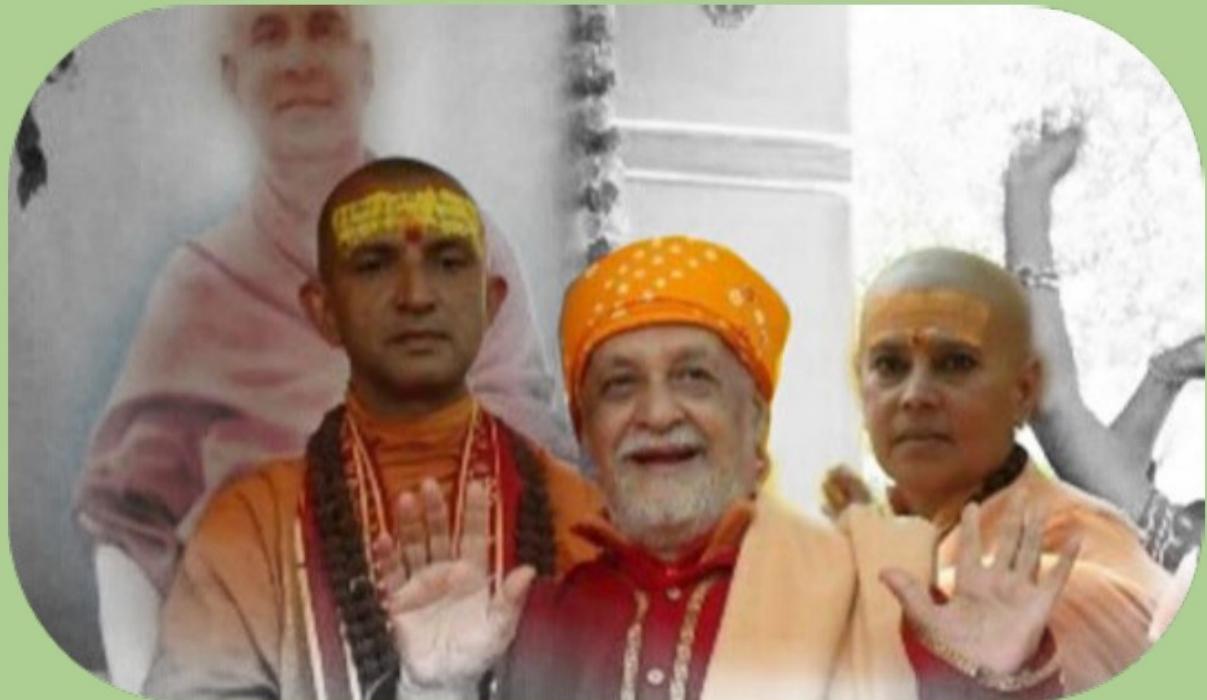
Ore 15,00 - 16,00 Satsang e/o Meditazione - Conclusione dell'incontro- Saluti

### N.B.:

*Le date e gli orari potrebbero subire delle leggere modifiche\**

*Gli incontri del corso “Conoscere lo Yoga” si svolgeranno nella forma di “RITIRO YOGA” residenziale, un week-end al mese oppure in modalità ON-LINE.*





**I maestri della nostra tradizione:**

**Swami Shivananda  
Paramhansa Niranjanananda  
( Swami Niranjan)  
Sri Paramahansa Satyananda  
Swami Satyasangananda**