



<http://www.yoga.verona.it>

Ananda Marga Yoga Verona

Ananda Marga Italia



CORSO DI YOGA:
ULTIMA LEZIONE DELL'ANNO GIOVEDI 15
DICEMBRE

il corso riprenderà regolarmente a partire dalla
seconda settimana di Gennaio

I migliori auguri di Buone Feste

Ananda Marga Verona

Ananda Marga Verona
Via XX Settembre 115
37129 Verona

Tel:
Supriya: 368 3060237
Markandeya: 348 4700022

e-mail:
anandamargaverona@gmail.com
Ananda Marga Yoga Verona - 21/12/2006

Presentazione



Il Centro Yoga Ananda Marga di Verona in Via XX Settembre è il luogo ideale per imparare le millenarie tecniche dello Yoga e della Meditazione. Il centro di nuova concezione unisce l'interesse di promuovere la filosofia dello Yoga per il benessere e per lo sviluppo psicofisico.

Gli insegnanti di Yoga sono istruttori qualificati, in particolare le sottili e potenti tecniche di meditazione insegnate da monaci che hanno a loro volta superato diversi esami in India.

Il Centro Yoga Ananda Marga è un centro culturale dove sono disponibili 2 sale per eventi: quali seminari, sessioni di yoga, di meditazione e di ginnastiche dolci.

Il Centro promuove ed ospita diverse attività aperte al pubblico e che coinvolgono realtà culturali ed artistiche.

Ananda Marga Yoga Verona - 21/12/2006

CORSI DI YOGA

Calendario 2011



CORSI DI YOGA

ULTIMA LEZIONE DELL'ANNO GIOVEDÌ 15 DICEMBRE

il corso riprenderà regolarmente a partire dalla seconda settimana di Gennaio

Auguri e Buone Feste

L'antica scienza dello Yoga è una tecnica semplice e naturale per la salute ed il benessere dell'individuo. Gli esercizi dello Yoga (Asana) aiutano ad armonizzare ed a bilanciare il corpo e la mente.

Principali benefici:

1. Aumento dell'energia vitale attraverso una un'appropriata respirazione
 2. Regolazione del flusso ormonale
 3. Controllo dello stress e della tensione sia fisica che psichica
 4. Flessibilità delle giunture del corpo
 5. Mantenersi giovani ed in salute a dispetto dell'età
- Il corso comprende: posizioni dello Yoga, tecniche di rilassamento, principi di alimentazione consapevole, auto-massaggio, danze Yoga.

ORARI E DATE ANNO 2011-2012

Martedì,
dalle 20:15 alle 21:45
e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:00

Lunedì e Venerdì,
solo su appuntamento

LE ISCRIZIONI SONO APERTE TUTTO L'ANNO

Per ulteriori informazioni: tel.045.8009317 - 3484700022
Oppure via email: anandamargaverona@gmail.com

CORSO SPECIFICO DI ASANAS E MEDITAZIONE

Le pratiche di meditazione di Ananda Marga

vengono dalle tradizioni millenarie dello Yoga e del Tantra che ha come scopo quello di fondere l'io individuale con l'io Supremo (la coscienza individuale con quella cosmica) per raggiungere così lo stato di realizzazione psico fisico spirituale. E' essenzialmente una pratica di elevazione spirituale. Essa viene eseguita attraverso una precisa tecnica di concentrazione ed introspezione che porta gradualmente l'individuo a percepire livelli di consapevolezza sempre maggiori.

Attraverso la pratica regolare della meditazione si possono ricevere diversi benefici come miglior attenzione e capacità di concentrazione, maggior calma mentale e capacità di discernimento ed un benessere interiore che porta l'individuo a vivere meglio con se stesso e in maggior sintonia con il mondo esterno. Il percorso viene aiutato attraverso delle pratiche di rilassamento e di controllo del corpo e della mente dette asanas che aumentano la capacità di percezione intuitiva.

La meditazione è essenzialmente un esercizio spirituale che richiede sia costanza e regolarità che una certa coerenza attitudinale nella vita quotidiana, una continua attenzione nel mantenere rispetto ed armonia verso se stessi e gli altri.

La meditazione in Ananda Marga è considerata diritto di nascita di ogni essere umano: per questo i monaci e le monache di Ananda Marga sono a disposizione per impartire le pratiche gratuitamente a chi lo desiderasse.

Per ulteriori informazioni: tel.045.8009317 - 3484700022

Oppure mandateci una email:
anandamargaverona@gmail.com

MEDITAZIONE COLLETTIVA

Domenica alle 18:30

LEZIONI DI CUCINA VEGETARIANA

Su richiesta, in data da stabilire.

VIAGGIO IN INDIA ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO CULTURALE E SPIRITUALE DEL PAESE

In Ottobre - Novembre 2011, in fase di organizzazione.

Chi partecipa per la prima volta è pregato di comunicare la propria partecipazione: tel. 045.8009317 - 3484700022

oppure alla mail anandamargaverona@gmail.com

Dadalsta - 21/01/2011

Ritiri ed Eventi

RITIRI ed EVENTI

per l'anno 2011-2012 sono in programma tre ritiri:

- Ritiro per il Nuovo Anno: 30 Dicembre - 1 Gennaio 2012
- Ritiro di Primavera: 6 - 9 Aprile 2012
- Ritiro Estivo: 27 - 29 Luglio 2012

Inoltre a Maggio 2012 ci sarà un programma per l'anniversario della nascita di P.R. Sarkar

Per programmi e informazioni

Tel: 045 8009317 - 3484700022

mail: anandamargaverona@gmail.com

Ananda Marga Yoga Verona - 27/10/2011

La Meditazione



Prossimo inizio Corso di Meditazione e Filosofia.
A partire dal 22 Novembre ogni Martedì dalle 20:30
alle 21:30.

Meditazione collettiva:
Ogni Domenica dalle ore 18.30 alle 20.00

Sedute di insegnamento personale delle tecniche di
meditazione disponibili su appuntamento.

Per prenotazioni e informazioni
Tel: 045 8009317 - 3484700022
mail: anandamargaverona@gmail.com
Dadalsta - 21/01/2011

Indice

Dove Siamo 1
Presentazione2
CORSI DI YOGA ... 3
Ritiri ed Eventi4
La Meditazione 5

Copyright

Tutti i testi contenuti in quest'opera sono Copyright dei proprietari del sito "Ananda Marga Yoga Verona" pubblicato all'indirizzo <http://www.yoga.verona.it> o dei rispettivi autori.

Quest' opera puo` essere:

- * riprodotta, distribuita, comunicata al pubblico, esposta in pubblico, rappresentata, eseguita o recitata
- * usata a fini commerciali

Alle seguenti condizioni:

- * **Attribuzione.** Si deve riconoscere il contributo dell'autore originario.
- * **Non opere derivate.** Non si puo` alterare, trasformare o sviluppare quest'opera.
- * In occasione di ogni atto di riutilizzazione o distribuzione, si deve chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.
- * Con il permesso dal titolare del diritto d'autore, e` possibile rinunciare ad ognuna di queste condizioni.

Le utilizzazioni libere e gli altri diritti non sono in nessun modo limitati da quanto sopra.