



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

“LA VERA ESSENZA DELLO YOGA”

Ciao,

sono lieto di presentarti la SERIE di INCONTRI INTENSIVI di YOGA E MEDITAZIONE, “LA VERA ESSENZA DELLO YOGA”.

OBIETTIVO

Questa serie di incontri intende dare **gli strumenti conoscitivi e pratici** per vivere appieno l’esperienza dello yoga e della meditazione Ananda Marga.

TIPO DI YOGA E PROGRAMMA

Lo Yoga che pratichiamo nel centro è l’**Ananda Marga Yoga** (lo yoga della via della gioia), una forma evoluta e perfezionata del **Rajadhiiraja Yoga** (il re dei re degli Yoga) che comprende sia le forme di Yoga più conosciute (*l’Hatha Yoga, l’Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga...*) sia altre forme di Yoga meno note (*Mantra Yoga, Karma Yoga ...*) .

Il corso è strutturato in **una parte di approfondimento teorica e una parte pratica.**

La parte teorica, della durata di 45 min., affronta in ogni lezione un tema specifico della filosofia e conoscenza dello yoga.

La parte pratica permette l’esperienza diretta dei benefici della yoga e della meditazione. Offre inoltre gli strumenti per poter praticare lo yoga e la meditazione nel quotidiano.

GIORNI E ORARI

La serie di incontri **si svolgerà il lunedì alle ore 17.**

La parte di approfondimento teorico si terrà fino alle 17.45 e poi 15 minuti di spazio per le domande. Alle 18 inizia la parte pratica (unita al corso di base) che termina alle 19.30.

PROVA e PARTECIPAZIONE SINGOLA

E' possibile effettuare una **prova gratuita.**

Inoltre avendo **ogni incontro un tema specifico** di approfondimento è possibile partecipare **anche alle singole lezioni.**

A CHI E' RIVOLTO

Si rivolge **a tutte le persone interessate** ad avere una comprensione profonda e chiara della filosofia e delle pratiche dello yoga.

Non volendo precludere nessuno e nonostante la partecipazione a questo programma abbia una quota prevista, chi fosse sinceramente interessato e fosse in difficoltà economiche, potrà richiedere **la partecipazione con una quota ridotta o gratuita.**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione alla **serie di incontri di yoga e meditazione "La vera essenza dello yoga"** è richiesta un'iscrizione di 37€ valida fino al luglio dell'anno in corso. Per chi si iscrive da gennaio a marzo, o tra aprile e maggio sono previste riduzioni¹.

La quote mensile per il corso intensivo è:

- lavoratori: 49€
- studenti o disoccupati: 37€

¹ Quota di iscrizione: 27 € tra gennaio e marzo, e 17 € tra aprile e giugno.

Le lezione singola, che non prevede l'iscrizione annuale, è di:

- lavoratori: 17€
- studenti o disoccupati: 14€

Per chi versa in anticipo tre mensilità è previsto **uno sconto** del 15%.

Per chi avesse desiderio a partecipare ma fosse in difficoltà a sostenere le quote indicate può contattare direttamente l'insegnante .

E' RICHIESTA LA PRENOTAZIONE

Per poter partecipare ad un incontro di prova o alle singole lezioni è necessario **prenotare** con un giorno di anticipo.

REGISTRAZIONE VIDEO

La parte di approfondimento teorica sarà registrata e sarà poi resa disponibile.

COME RAGGIUNGERCI

Il Centro si trova in Via Pietro Fedele 24, zona S. Giovanni – Appio Latino. (a 10-15 min. dalla Metro A Furio Camillo).

Dalla **Metro A Furio Camillo** uscire su Via Cesare Baronio percorrerla tutta fino a Via Fernando Ughelli, svoltare a destra su Via Tommaso da Celano, e poi svoltare la prima a sinistra su Via Pietro Fedele, quindi percorrerla fino al numero 24.

NOTA BENE

Non volendo precludere nessuno, per chi è interessato ma in difficoltà economiche, il Centro rimane disponibile comunque all'insegnamento. Richiedi pure liberamente maggior informazioni

ALTRE INFORMAZIONI

Richiedi informazioni all'insegnante chiama:

Guido, cell. 3292574276, o scrivi una e-mail a:

info.ananda.marga@gmail.com