



ANANDA MARGA: YOGA e MEDITAZIONE

TIPO DI YOGA E PROGRAMMA

Lo Yoga che pratichiamo nel centro è l'**Ananda Marga Yoga** (lo yoga della via della beatitudine), una forma evoluta e perfezionata del **Rajadhiiraja Yoga** (il re dei re degli Yoga) che comprende un approccio integrale ed armonico alla persona attraverso **molteplici pratiche essenziali** (principi per una vita armonica, posizioni yoga, respirazione, raccoglimento, concentrazione, meditazione profonda, tecniche per la salute) al fine di **attivare e sperimentare** un'esperienza di **profondo e completo benessere**, basandosi sulla millenaria conoscenza e tradizione yoga (mantra, kundalini, karma, jnana, bhakti, etc..).

Tale yoga fa parte dell'insegnamento del sentiero della beatitudine (*ananda marga*), un percorso completo per la realizzazione di sé.

Il corso base prevede l'insegnamento dei seguenti aspetti: preparazione fisica alla pratica dello Yoga, posizioni dello Yoga, auto-massaggio, rilassamento, movimenti per la vitalità (*kaoshikii*), uso base dei mantra e tecniche di meditazione, gli elementi fondamentali della filosofia yoga.

OBIETTIVO DEL CORSO BASE

Il corso è l'occasione per sperimentare in prima persona i benefici dello **yoga e della meditazione**, sia durante le lezioni, sia poi nella pratica a casa. L'obiettivo è infatti di far sperimentare in prima persona **i benefici della pratica** dello yoga ananda marga e di fornire degli strumenti concreti per portare nel quotidiano, "nella propria casa" tale esperienza, attraverso esercizi e tecniche di meditazione che ciascun allievo potrà esercitare anche individualmente.



CORSO, GIORNI E ORARI

Il corsi di Ananda Marga Yoga è tenuto nei giorni di lunedì e giovedì.

- Lunedì: 18.00-20.30

- Giovedì: ore 19.00-20.30

E' possibile seguire le lezioni del corso base **una o due volte a settimana**. E' consigliata, ma non obbligatoria, la frequenza di due volte a settimana.

POSTI LIMITATI

Per garantire la qualità dell'insegnamento, ciascun corso potrà ospitare al massimo **12 partecipanti**.

INIZIO CORSO

Inizio del corso **Giovedì 21 Settembre 2017**.

LEZIONE DI PROVA

Per tutti i corsi è possibile seguire una **prima lezione di prova gratuita** fino al mese di marzo. Avendo ogni lezione un insegnante diverso è consigliato fare la lezione di prova negli stessi giorni e orari che poi si intende seguire. E' **richiesta** comunque per la lezione di prova la **prenotazione** entro il giorno precedente **via email**.

INSERIMENTO AL CORSO

E' possibile iscriversi in ogni momento dell'anno. Ogni insegnante in base al gruppo e al programma svolto inserirà il **nuovo iscritto** tenendo conto della sua eventuale esperienza e di quanto svolto a lezione nel modo più consono per favorire **un inserimento graduale**.



COSA PORTARE

Per la pratica durante le lezioni di yoga sono richiesti: **indumenti comodi e caldi**, come ad esempio una tuta, che permettano di eseguire movimenti liberi con il corpo, e **un telo** da mettere sopra al tappetino disponibile presso il centro. Non è richiesto di indossare indumenti di un colore particolare. Nel centro sono disponibili tappetini, cuscini e copertine. La pratica si svolge **senza scarpe** che saranno lasciate all'ingresso del centro nell'apposita scarpiera.

QUOTE

Per la partecipazione ai corsi è **richiesta un'iscrizione** di 37€ valida per un anno dalla data di iscrizione. **Le quote mensili** per partecipare alle lezioni dei corsi sono:

Lezioni **una volta a settimana**

- lavoratori: 37€
- studenti o disoccupati: 29€

Lezioni **due volte a settimana**

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

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

Per chi avesse **desiderio di partecipare** ma fosse in difficoltà a sostenere le quote mensili indicate può contattare il Centro per concordare una **quota mensile differente** e beneficiare di facilitazioni.

E', inoltre, **prevista** la possibilità di seguire il **corso di Ananda Marga Yoga gratuitamente** su richiesta. In questo caso è gradita, ma non obbligatoria, **un'offerta** libera mensile a sostegno dell'attività del centro,



oppure un aiuto volontario di **supporto** alle attività del Centro (volantinaggio, segreteria, etc.), che sarà liberamente concordato con la persona.

Il Centro rimane dunque disponibile all'insegnamento anche a chi si trova in difficoltà economiche. Richiedi pure liberamente maggiori informazioni.

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).

Venendo a piedi dalla **Metro A Furio Camillo** uscire su Via Cesare Baronio percorrere tutta la via 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.

MEDITAZIONE PERSONALE

Durante l'anno, per le persone interessate, è possibile **imparare gratuitamente la meditazione personale** da un insegnante specializzato dell'associazione. La tecnica di **meditazione personale** che verrà così insegnata comprende l'uso di un **mantra individuale** e l'indicazione di un **chakra** come punto di concentrazione. Da quel momento, la persona potrà ricevere anche indicazioni per la pratica individuale delle posizioni Yoga (*asana individuali*) e altre 5 lezioni di tecniche personali dell'**Ananda Marga Yoga** (*meditazione esterna, controllo dei chakra, controllo del respiro, purificazione dei chakra, meditazione profonda*). Tale **insegnamento** di tutte le 6 lezioni personali è **gratuito**; è gradita, ma non obbligatoria, una libera offerta a sostegno delle attività del centro.



MEDITAZIONE COLLETTIVA

Per coloro che imparano e praticano **lo yoga e la meditazione personale a casa**, è possibile partecipare al momento opportuno alla **meditazione collettiva** presso il Centro, il mercoledì alle 19.00.

GIORNATE DI APPROFONDIMENTO

Durante l'anno l'Associazione organizza alcune **giornate di approfondimento**, solitamente il sabato dalle 10 alle 19, comprensive di un pranzo con **alimentazione yogica, vegana e biologica**. Questi momenti di approfondimento rappresentano un'occasione unica per staccare dalla routine e **immergersi con profondità** nei benefici che lo yoga e la meditazione offrono. A fine anno, è invece organizzato un **intero week-end** nelle vicinanze di Roma, dove poter trascorrere **due giornate di totale ritiro e condivisione dello yoga e della meditazione**, che sono pensate appositamente per le persone che hanno frequentati i corsi durante l'anno.

LEZIONI INDIVIDUALI o PER PICCOLI GRUPPI

Si impartiscono anche, su richiesta, **lezioni di Yoga e meditazione individuali** o per piccoli gruppi, in giorni e orari compatibili con le attività del Centro e la disponibilità degli insegnanti. Se sei interessata/o scrivi via mail.

ALTRE ATTIVITA' e NEWSLETTER

Il Centro organizza, oltre ai corsi di yoga e meditazione, altre attività, tra cui: **cene vegane con spettacolo**, conferenze, seminari e **altri corsi affini**.



ANANDA MARGA - CENTRO YOGA e MEDITAZIONE di ROMA
Via Pietro Fedele 24 – 00179 Roma
cell. 3282027553

Per **rimanere aggiornati** è possibile lasciare il nome e la propria mail sul sito nel box in alto a destra. Vai su www.anandamargaroma.it e lascia il tuo nome.

CONTATTI SEDE DI ROMA

Richiedi informazioni scrivi una e-mail a: info.ananda.marga@gmail.com oppure chiama: Massimiliano, cell. 3282027553.

Indirizzo: Via Pietro Fedele, 24 – 00179 Roma

Sito: www.anandamargaroma.it

Facebook: <https://www.facebook.com/AnandaMargaRoma>

Email: info.ananda.marga@gmail.com

ALTRI CENTRI VICINO a ROMA

L'insegnamento dell'**Ananda Marga Yoga e Meditazione** si tiene in diversi centri in Italia. Per questo vedi pure www.anandamargaitalia.it.

Nella provincia di Roma sono presenti i due Centri di Ladispoli e Fontenuova:

Centro Yoga Ananda Marga Madhu Vistara - Fonte Nuova

Via I Maggio 87, FONTE NUOVA - Tel. 06-90024815 -

Francesca, cell.346327456

Email: phullara@hotmail.it

Centro Yoga Ananda Marga - Ladispoli

Centro Yoga e Meditazione Ananda Marga Ladispoli

Via Nino Bixio, 14, Ladispoli – presso Bartolini

Riccardo: cell. 3389192705

Email: anandamargaladispoli@libero.it

Facebook: [Ananda Marga Ladispoli](https://www.facebook.com/AnandaMargaLadispoli)

Se sei interessato/a a conoscerne le attività, fanne richiesta scrivendo via mail ai diretti responsabili, o chiamando al cellulare.