

**ELENCO DELLE DISPENSE DEI SEMINARI DEL
DR. M. V. BHOLE**

AL DI LA' DELLA SOFFERENZA	(Asolo 2001)
ANULOMA-VILOMA : la respirazione a narici alternate	
APPROCCIO ALLO YOGATERAPIA (conferenza ai medici di Milano)	(Cecchini Pace MI.)
ASHUDDHI KSHAYA ridurre le nostre impurità attraverso le 8 tappe dello Yoga	(Teis 2008)
ASPETTO TERAPEUTICO DELLO YOGA : essere insegnanti e yogaterapisti	(Teis 2008)
BASI DELLO YOGATERAPIA (con altre 25 pagine del nuovo indice-compendio)	
BENESSERE PSICOFISICO : ricupero del nostro equilibrio attraverso lo yoga	(Teis 2006)
CHAKRA SADHANA : percorso interiore per attivare l'energia Kundalini dentro di noi	(Teis 2006)
CITTA PRASADANA : serenità interiore	(Eupilio 2006)
CITTA VIKSHEPA - CITTA PRASADANA : per un sereno e tranquillo stato interiore	(Asolo 2009)
CITTA VRITTI : i comportamenti della nostra coscienza	(Bergamo 2002)
COME ARRIVARE ALL'ESPERIENZA DEL SE'	(Bergamo 2001)
CORSO DI FORMAZIONE YOGA	
DARSHANA : percezione e visione di noi stessi	(Teis 2008)
DUHKHA TRAYA : pratiche che ci aiutano a trasformare il disagio in benessere	(Asolo 2004)
ESPERIENZA DEL RESPIRO (conferenza ai medici di Padova)	(Padova)
FONDAMENTI YOGICI DELLO YOGATERAPIA	(Teis 2003)
GLOSSARIO YOGA (in 2 volumi) con molti aggiornamenti , a giugno 2010	
HATHAPRADEPIKA : i concetti fondamentali tradizionali dello yoga	
INDIA 1997 (con 7 maestri : Bhole, Bodhe, Dhékane, Nanal, Phadnis, Pendse, Sahay) 3 vol.	(India 1997)
INDIA 1998 (con 7 Maestri : Bhole, Sahay, Bhode, Jha, Parimal, Nanal, Anand) 2 vol.	(India 1998)
INDIA 1999 (con 4 maestri : Bhole, Bhode, Sahay, Ketkar) 2 vol.	(India 1999)
INDIA 2000 (con 3 maestri : Bhole, Vaze, Nishal) 2 vol.	(India 2000)
INDIA 2001 (con 3 maestri : Bhole, Takkar, Gharote) 2 vol.	(India 2001)
INDIA 2002 (con 2 maestri :) 2 volumi . La Bhagavadgita 1° e 2° parte	(India 2002)
INDIA 2003 (con 2 maestri :) 2 volumi . La Bhagavadgita 3° e 4° parte	(India 2003)
INDIA 2004 (con 2 Maestri) La "purificazione" nei Sutra di Patanjali (2 vol.)	(India 2004)
INDIA 2005 (con 2 Maestri) Approfondimento Samkhya Darshan - Yoga di Patanjali (2 vol.)	(India 2005)
LUCE INTERIORE E MEDITAZIONE	(Eupilio 2009)
INSEGNAMENTO DI PATANJALI : studio del testo, teoria e pratiche esperienziali	(Teis 2008)
KAPALABHATI	
KLESHA : le cause primarie della sofferenza	
KRIYA YOGA : Una via che ci aiuta a sentirci vicino al Divino	(Bergamo 2005)
LA VIBRAZIONE : Meditazione e Mantra	(Eupilio 2005)
MANTRA NELLA VITA E PER LA VITA : importanza del mantra nella nostra vita	(Teis 2007)
MANTRA YOGA	
MEDITAZIONE E SAMADHI : il concetto di "Samadhi" nella meditazione	(Eupilio 2008)
MEDITAZIONE VIPASSANA (dr. Phadnis)	(da INDIA 1997)
MEDITAZIONE : effetti psichi e fisici sulla salute	
MEDITAZIONE YOGA : attraverso Pratyahara	(Eupilio 2007)
MESSAGGIO DELLA BHAGAVADGITA	
MESSAGGIO DI PATANJALI	
OPPOSTI MASCHILE - FEMMINILE	(Teis 2009)
PARINAMA : la trasformazione interiore che ci porta verso Samadhi	(Teis 2006)
POLARITA'	
PRANAYAMA SADHANA : la purificazione attraverso il Pranayama	(Bergamo 2006)

	PRASNA UPANISHAD : briciole di saggezza per la vita quotidiana		
	PRATYAHARA : il distacco della coscienza dagli oggetti esterni	(Bergamo 2003)	
	PRAYATNA SHAITHILYA : abbandono dello sforzo e identificazione con l'infinito		
	PURIFICAZIONE E PRANAYAMA : il pranayama per la nostra purificazione	(Bergamo 2008)	
	SADHANA : la pratica che apre la via che ci riporta verso la nostra vera natura	(Asolo 2004)	
	SAMKHYA DARSHAN : la filosofia base dello yoga		
	SAMPRAJNATA SAMADHI : dall'esperienza alla conoscenza		
	SAMSKARA : le nostre memorie residue	(Bergamo 2004)	
	SILENZIO : IL SUONO DEL SILENZIO	(Eupilio 1996)	
	SILENZIO E RICERCA INTERIORE	(Eupilio 1998)	
	SILENZIO E ATTIVAZIONE DEL PERCORSO INTERIORE	(Ispra 1999)	
	SILENZIO E DHARANA : UNA VIA VERSO LA MEDITAZIONE	(Eupilio 2003)	
	SILENZIO E PERCEZIONE DELLA LUCE INTERIORE	(Eupilio 2000)	
	SILENZIO E PERCORSO VERSO LO SPAZIO TRASCENDENTE	(Eupilio 2001)	
	SILENZIO E QUARTO STATO DI COSCIENZA - TURIYA	(Eupilio 2002)	
	SILENZIO E SAMADHI : la serenità attraverso il silenzio	(Eupilio 2004)	
	SUDDHI : il concetto di purificazione negli Yoga Sutra di Patanjali	(da India 2004)	
	SVARUPA DHYANA : ritorno alla propria Forma Originale	(Asolo 2006)	
	UDDIYANA : dispensa monografica		
	UPANISHAD DELLO YOGA : vicino al Maestro		
	VAYU : dispensa monografica dai seminari del Dr.Bhole		
	YAMA - NIYAMA : astinenze e osservanze, le regole dello Yoga	(Teis 2004)	
	YAMA E NIYAMA NELLO YOGATERAPIA : per un benessere duraturo	(Asolo 2008)	
	YOGA e STRESS : trasformare la tensione negativa, in stress positivo	(Teis 2005)	
	YOGA SADHANA : il trattamento delle malattie psicosomatiche	(Teis 2004)	
	YOGA UPANISHAD : yogaterapia e pratica personale	(Teis 2003)	
	YOGATERAPIA : i disturbi psicosomatici	(Teis 2004)	
	YOGATERAPIA : I KUMBHAKA PRANAYAMA	(Teis 2004)	
	YOGATERAPIA E PRANAYAMA		
	YOGATERAPIA E SAMKHYA		
	YUKTA PRANAYAMA : la pratica corretta del pranayama.	(Asolo 2002)	
	MANAS : secondo lo yoga, la Mente è il nostro sesto senso. NUOVA	(Bergamo 2010)	NUOVA
	ASANA come strumento terapeutico NUOVA	(Teis 2010)	NUOVA
	YOGATERAPIA : purificazione del corpo, del respiro e della mente NUOVA	(Teis 2010)	NUOVA
	YOGATERAPIA : riequilibrio delle emozioni NUOVA	(Asolo 2010)	NUOVA
82	TANTRA : come base dello Hatha Yoga NUOVA	(Teis 2010)	NUOVA
	Per le dispense su carta, al costo dovrò aggiungere la spesa postale, posta prioritaria, che varia a seconda del numero delle dispense volute.		
	Le dispense sono disponibili anche su CD o su vostra Chiavina di memoria, in formato WORD ad un prezzo conveniente ; più €. 4,00 per la spedizione del CD per posta prioritaria.		
	Giuseppe Coter via F.Nullò, 4 24021 Albino (BG) telefono: 035 752874		
	e-mail : coter.giuseppe@tiscali.it http://www.hérons.it		