

5-7 Novembre 2010

Asolo (TV) – Convento delle Suore Dorotee
da venerdì 5 inizio h. 18 a domenica 7 dopo il pranzo

YOGATERAPIA:

RIEQUILIBRARE LE EMOZIONI

Migliorare il personale livello di reazione alle emozioni attraverso la pratica dello Yoga ed avere un tono emozionale equilibrato, può essere un fattore chiave nella prevenzione delle malattie croniche. Durante tutta la giornata i partecipanti saranno invitati a rispettare il silenzio, ...qualche chiacchiera solo alla sera a cena!

Costo: week end, tutto compreso € 240

INFO SEMINARI ESTIVI (TEIS)

SEDE: HOTEL TEISERHOF***
TEIS (Val di Funes, Bz.)

Tel. 0472/844571 / fax 0472 844539
info@teiserhof.com - www.teiserhof.com

In auto: Autostrada A22 Brennero
uscita Chiusa /Val Gardena

In treno: linea Verona/Brennero,
fermata Chiusa/Klausen

Costo settimana: € 480

Suddiviso in:

Quota associativa annua € 10

Pensione completa camera doppia per 5 giorni € 250

Partecipazione al corso di 5 giorni € 220

Supplemento singola € 20 al di

caparra a mezzo vaglia € 100

Costo week end: € 240

Suddiviso in:

Quota associativa annua € 10

Pensione completa in camera doppia per 2 giorni € 100

Partecipazione al corso di 2 giorni € 130

Supplemento singola € 20 al di

caparra a mezzo vaglia € 100

**Pacchetto risparmio:
settimana + weekend: € 660**

INFO SEMINARI NOVEMBRE

Sistemazione: camere singole e doppie, alimentazione vegetariana, ricordarsi tappetino e coperta per la pratica!

SEDE:

CASA INCONTRI SPIRITUALI

“PADRI BARNABITI”

EUPILIO (CO) - Tel. 031 655602

In auto: superstrada MI/LECCO, ad Erba seguire
la segnaletica di avvicinamento.

In treno: linea Milano Nord, stazione di Erba

SEDE:

CENTRO DI SPIRITUALITÀ

“SANTA DOROTEIA” Via Sottocastello
11 – ASOLO (TV) Tel. 0423 952001

In auto: seguire per Asolo Centro, prima dell'ingresso
in città prendere sulla sinistra la via Sottocastello e
proseguire fino all'ingresso del Convento.

DVD E DISPENSE DEI SEMINARI

Info Dispense: Coter Giuseppe 035 752874

Info DVD: Goldoni Giuseppe 347 1075507

Visita il nostro sito: www.yoganubhava.com

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Lucilla Monti: 02 9529825 348 7803067

lucilla@yoganubhava.com

Giuseppe Goldoni: 347 1075507

giuseppe@yoganubhava.com

CAPARRA DA VERSARE A:

Lucia Monti: Villaggio Aurelia 28

20060 Cassina de' Pecchi (Mi)

COSA PORTARE:

tappetino Yoga, coperta, tuta comoda,
e per i seminari di Teis il costume da bagno
per un tuffo nella bella piscina dell'albergo.

ASSEGNAZIONE CAMERE:

in rigoroso ordine di prenotazione!

Parte del lavoro pratico a Teis sarà proposto e condotto
direttamente da assistenti del Dr Bhole



YOGA

SEMINARI 2010

DR. M.V. BHOLE

WWW.YOGANUBHAVA.COM

DR. M.V. BHOLE, MEDICO FISILOGO PER 30 ANNI
DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI RICERCA DEL
KAIVALYADHAMA INSTITUTE (LONAVLA-INDIA)

18 Aprile 2010 Grassobbio (BG)

H. 9.30 / 17 Palestra Scuola Elementare Via Fornacetti,1

MANAS

NELLA PRATICA DELLO YOGA E NEL QUOTIDIANO

“Manas” è la mente che possiede caratteristiche diverse: può produrre pensieri positivi o negativi, o può interiorizzarsi e trasformare uno stimolo sensoriale in percezione e quindi in esperienza. Incontro teorico/pratico

Portarsi tappetino e pranzo al sacco! **Costo € 50**

Info: Lucilla Monti 02 9529825 - lucilla@yoganubhava.com

PROGRAMMI GIUGNO 2010

11-13 Giugno 2010 – 1° Week End

da venerdì 11 inizio h.18 a domenica 13 dopo il pranzo

ASANA COME STRUMENTO TERAPEUTICO

Letteralmente Asana significa “dove uno è”. Parlando di asana di solito ci si riferisce a posizioni che coinvolgono il corpo. In effetti asana è una postura fisica, ma può anche essere un atteggiamento mentale. In Yoga il corpo non è che il punto di partenza per accedere all’individuo, e in Yoga terapia si lavora a livello di individuo, non solo di corpo.

13-18 Giugno 2010 1ª Settimana

da domenica 13 inizio h.18 a venerdì 18 dopo il pranzo

YOGATERAPIA

Lo Yoga può essere praticato in vari modi e con varie finalità. Quando l’obiettivo è il benessere psicofisico diventa importante imparare a percepire corpo e respiro nella loro condizione di base, imparare ad osservare il flusso dei propri pensieri, a rimuovere i blocchi ai vari livelli del corpo e ad aprire i canali pranici affinché l’energia possa liberamente fluire. Verranno curati gli aspetti pratico/esperienziali, la teoria e la didattica.

Il corso è per pazienti, praticanti ed insegnanti di Yoga che desiderano approfondire l’approccio di Yoganubhava.

18-20 Giugno 2010 – 2° Week End

da venerdì 18 inizio h.18 a domenica 20 dopo il pranzo

SAMKYA E YOGA DARSHAN IN YOGATERAPIA

Alla base di una corretta pratica c’è la conoscenza delle fondamenta su cui la disciplina si basa. Il Samkya si presenta affermando che l’uomo è afflitto da triplice sofferenza e nello Yoga troviamo indicazioni su quali sono le cause e quali potrebbero essere i rimedi per ridurre la sofferenza. Il seminario è aperto a tutti, la pratica esperienziale sarà basata su alcuni fondamentali concetti.

20-25 Giugno 2010 IIª Settimana

da domenica 20 h. 18 a venerdì 25 dopo il pranzo

TANTRA YOGA

COME BASE DELLO HATHA YOGA

Ci sono strumenti potenti nel cuore dello yoga tradizionale di cui poco si parla e che poco vengono integrati nella pratica. Quali sono le basi del Tantra Yoga, come impostare correttamente una pratica di Hatha Yoga rispettandone i concetti fondamentali, come integrare lo Hatha Yoga in Yogaterapia sarà il lavoro che ci proponiamo di fare sotto l’esperta guida del Dr Bhole in questo seminario consigliato a insegnanti di Yoga e ad allievi avanzati.

25-27 Giugno 2010 – 3° Week End

da venerdì 25 inizio h.18 a domenica 27 dopo il pranzo

FIOR DI LOTO SADHANA

Chakra è un termine molto conosciuto ai praticanti di Yoga, tuttavia il Dr Bhole parla anche di “Fior di Loto” e guida i

praticanti ad una esperienza che ai vari livelli del corpo permetta di sentire il pulsare della vita. Chakra e Loto sono due termini che vanno compresi non solo sul piano teorico, ma soprattutto attraverso la pratica. L’argomento ben si integra con il seminario precedente sul Tantra ed è aperto a tutti.

PROGRAMMI OTTOBRE/NOVEMBRE

22-24 Ottobre 2010

Eupilio (CO) – Casa dei Padri Barnabiti

da venerdì 22 inizio h.18 a domenica 24 dopo il pranzo

MEDITAZIONE E SILENZIO:

RUOLO DI CITTA VRITTI NELLE PRATICHE MEDITATIVE

Seminario di meditazione, una proposta di due giorni di raccoglimento e di silenzio non solo esterno, ma anche interiore. Seminario aperto a tutti.

Costo: week end in camera singola, tutto compreso € 240

29 Ottobre - 1 Novembre 2010

Asolo (TV) – Convento delle Suore Dorotee

da venerdì 29 inizio h.18 a lunedì 1 dopo il pranzo

YOGA, MEDITAZIONE E SPIRITUALITÀ

La ricerca interiore è un bisogno fondamentale dell’uomo; spesso si pensa che questo tipo di bisogno possa trovare una risposta puramente religiosa. Lo yoga propone una via di contatto col Sè basata sull’esperienza, indipendentemente dalla religione, ma che può essere integrata con le scelte interiori di ciascuno. Durante tutto il seminario il silenzio sarà alla base della nostra pratica. Seminario di Meditazione e Silenzio aperto a tutti.

Costo: corso di tre giorni, tutto compreso, € 320