



Associazione Culturale propone corsi e conferenze
per accrescere la conoscenza di noi stessi e la consapevolezza della nostra vera natura

YOGA CON CARLOS POMEDA

CHE COS'È LO YOGA?

9 FEBBRAIO 2009, ore 20-22 (accoglienza dalle 19,15)

PROGRAMMA:

Che cos'è lo Yoga? La risposta non è così ovvia come sembrerebbe. In effetti i vari sistemi yoga che si sono sviluppati in India durante i secoli sono risposte differenti a questa domanda fondamentale.

CONTENUTI:

Visuale cronologica dello sviluppo dello yoga;

Esplorazione dei maggiori sistemi dalla prospettiva delle loro risposte a questa domanda;

Esplorazione dei vari approcci alla Vita e alla Pratica che ogni sistema contiene;

Spunti da utilizzare per ulteriori studi.

I SEGRETI DELLO YOGA

10 – 11 – 12 FEBBRAIO, ore 20-22 (accoglienza dalle 19,15)

PROGRAMMA:

La tradizione popolare sostiene che *“nel mondo dello Yoga tutti amano Patanjali”*. I suoi Yoga Sutra infatti sono la risorsa più quotata nella tradizione Yoga. Ma al giorno d'oggi è ancora possibile seguire i suoi insegnamenti? Possiamo avere il pieno controllo della nostra mente e delle nostre emozioni? Possiamo sempre provarci? Possiamo trovare alcuni rilevanti insegnamenti e pratiche che si possono applicare nelle nostre vite così impegnate? Questo seminario risponderà a tutte le nostre domande in modo affermativo ma non nel modo in cui i sutra sono stati compresi a livello tradizionale.

CONTENUTI:

Il contesto di Patanjali e che cosa ci rivela durante la nostra pratica di Yoga;

“Le intenzioni” degli Yoga Sutra;

Le alternative per interpretare i suoi insegnamenti e le sue pratiche;

Osservazione attenta di alcuni passaggi;

Scoperta di come questi insegnamenti possano aiutarci a rendere una vita più piena;

Considerazione degli insegnamenti e delle pratiche dalla più lontana prospettiva storica del Tantra che è molto più vicina a noi;

Comprensione di come utilizzare la pratica Yoga per un'altra dimensione ancora più profonda.

PER ISCRIZIONI E INFO: - Il Mondo YogaStudio -

Eugenia Calunga cell. 328.2115946; www.associazioneilmondo.it; info@associazioneilmondo.it



Originario di Madrid, Carlos Pomedá ha ricevuto gli insegnamenti tradizionali nello Yoga durante 18 anni di studio come monaco nell'ordine di Sarasvati. Ha trascorso 9 anni in India, nell'Ashram Siddha Yoga, studiando e praticando sotto la guida di Swami Muktananda e Gurumayi Chidvilasananda.

Durante questo periodo ha studiato i vari sistemi filosofici dell'India e immerso nella pratica yoga è diventato uno dei monaci insegnanti senior della tradizione insegnando meditazione e filosofia a 1000 studenti di diverse nazionalità. I suoi insegnamenti sono una fusione tra la sua esperienza, gli insegnamenti tradizionali e un background accademico ottenuto grazie a due master: in Sanscrito a Berkeley e in Studi Religiosi a Santa Barbara. Attualmente vive ad Austin, in Texas.

SEDE DEI SEMINARI

Agriturismo Il Mondo

Strada Traversante Lupo 40 A – Parma www.agriturismoilmondo.it

MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Costo del seminario **Che cos'è lo Yoga?** € 30

Costo del seminario **I segreti dello Yoga** € 110

Costo di **entrambi i seminari** € 130

I posti sono limitati prenotatevi comunicando i vostri dati a:

Il Mondo YogaStudio - Eugenia Calunga cell. 328.2115946,
www.associazioneilmondo.it, info@associazioneilmondo.it, compilate la domanda di ammissione a socio scaricabile dal sito, versate un acconto di € 30 direttamente a Eugenia Calunga o sulla tessera postepay n° 4023 6004 4419 6168 inviando una mail dove specificate i nominativi, il luogo, la data e l'ammontare della ricarica. Il saldo sarà regolato prima dell'inizio del seminario (portate con voi la ricevuta postale).

PER ISCRIZIONI E INFO: - Il Mondo YogaStudio -

Eugenia Calunga cell. 328.2115946; www.associazioneilmondo.it; info@associazioneilmondo.it