



YOGAFESTIVAL®

Milano Yoga Festival presenta

7-8-9 ottobre 2011

orari

venerdì 7 ottobre: 19-21:30
Carlos Pomedà

sabato 8 ottobre: 10-13 Carlos Pomedà; 14:30-17:30 Andrea Boni

domenica 9 ottobre: 10-13
Andrea Boni; 14:30-17:30
Carlos Pomedà

prezzi

intero seminario: 140 €
solo Carlos Pomedà: 100 €
solo Andrea Boni: 100 €

luogo

Superstudio Più - Via Tortona, 27
Milano

informazioni e prenotazioni

Carla Arosio +393395965602
a.carla@tiscali.it
www.andreaboni.it

Lo studio filosofico insieme alla pratica di Anusara Yoga® contribuiranno ad accogliere le sfide come opportunità per esprimere la gioia e la libertà che sono intrinseche a questa vita.

La libertà' del domani

Il Mistero del Karma e il viaggio dell'anima

Questo mondo è simultaneamente manifestazione del misurabile e dell'indefinibile, del limite e dell'illimitato e così è la nostra esistenza che si muove tra il desiderio di esprimere la propria libertà artistica e l'irrefrenabile spinta a svincolarsi dal dolore. Scegliere la nostra esperienza, ovvero compiere un'azione piuttosto che un'altra, spesso porta a perdere l'allineamento con l'ordine naturale della realtà e creare sofferenza e dolore a noi stessi e agli altri.

Conoscere il Karma significa esplorare le forze che modellano il destino dall'interno, identificando i meccanismi e i vincoli delle nostre azioni.

È rendersi conto che il domani dipende in larga misura da ciò che coltiviamo oggi. Il messaggio del Karma non riguarda il condizionamento ma piuttosto la scelta di spostarsi verso il cuore della propria esistenza, dove dimora la vera libertà. Questo percorso è chiamato introspezione personale ed è parte integrante del cammino dello yoga.

Come posso modellare e cambiare il mio destino?

Come posso vivere in maniera artistica e creativa la mia vita?

Che cosa esiste al di là di questa esistenza?

Che cosa avviene durante il processo della morte?

Come è possibile superare la paura?

Queste sono solo alcune delle domande che il seminario affronterà, a partire da un'analisi dettagliata dei testi dello yoga, fornendo pratiche e strategie per mettere la vita in prospettiva e far fronte a problemi personali irrisolti.

Lo studio filosofico insieme alla pratica di Anusara Yoga® contribuiranno ad accogliere le sfide come opportunità per esprimere la gioia e la libertà che sono intrinseche a questa vita.



Andrea Boni

Andrea è un insegnante certificato Anusara® Yoga, studia e pratica da anni sotto la guida di John Friend (fondatore di Anusara® Yoga). Pratica la meditazione, della quale tiene corsi in Italia e in Europa, da trent'anni e questo contatto interiore gli permette un rapporto amorevole ed efficace con i suoi allievi e con le persone che lo incontrano. Le sue lezioni sono infuse di grande passione e caratterizzate da una profonda conoscenza delle scritture e del corpo.

www.andreaboni.it



Carlos Pomedà

Carlos Pomedà eminente studioso di fama mondiale ha dedicato 35 anni (18 dei quali è stato monaco dell'ordine Saraswati) allo studio dello yoga in tutti i suoi aspetti, conseguendo il dottorato in Sanscrito all'Università di Berkeley e in Studi Religiosi all'Università di Santa Barbara. È conosciuto per il suo umorismo e per la capacità di trasmettere la saggezza delle Scritture in modo semplice, chiaro e dinamico.

www.pomeda.com