



Centro Yoga Sivananda Vedanta Roma

a Roma dal 2006

Programma Novembre 2017 – Marzo 2018



Via Oreste Tommasini 7, Roma 00162 • Tel 06 94326556 • Cell 347 426 1345
Email: rome@sivananda.org • www.sivananda-yoga-roma.it • www.sivananda.eu

SIVANANDA NEL MONDO DAL 1957 • WWW.SIVANANDA.EU • FONDATORE: SWAMI VISHNUDEVANANDA

CENTRI: New York • Los Angeles • San Francisco • Chicago • Montreal • Toronto • Londra • Parigi • Roma • Firenze • Ginevra • Madrid • Monaco
Berlino • Vienna • Cracovia • Vilnius • Mosca (Russia) • San Pietroburgo • Tel Aviv • New Delhi • Chennai • Thiruvananthapuram • Madurai
Tokyo • Ho Chi Minh City • Dalat, Vietnam • Chengdu, Cina • Montevideo • Buenos Aires • Neuquen • Porto Alegre • São Paulo • Byron Bay
ASHRAM: Canada • Bahamas • New York • California • Francia • Tirolo (Austria) • Kerala (India) • Madurai (India) • Uttarkashi (India)

Il Centro Yoga Sivananda Vedanta di Roma

Il Centro Yoga Sivananda Vedanta di Roma fa parte degli International Sivananda Yoga Vedanta Centres, la più grande organizzazione di Yoga al mondo, con oltre 50 centri e Ashram (luoghi di ritiro Yoga).

Gli Insegnanti

Tutti gli insegnanti del Centro Sivananda di Roma sono certificati dall'International Sivananda Yoga Vedanta Centres. Tutti lavorano con lo scopo di trasmettere l'insegnamento autentico dell'Hatha Yoga tradizionale.

Il nostro Centro si dedica all'insegnamento dello Yoga classico, così come è stato insegnato da Swami Sivananda e da Swami Vishnudevananda. Lo scopo dello Yoga è quello di trovare la pace interiore. I mezzi pratici forniti dallo Yoga per il conseguimento di questo obiettivo sono stati sintetizzati nei cinque principi di Swami Vishnudevananda.

Lo Yoga è una delle tradizioni spirituali e di cura della salute più importanti e antiche del mondo.

Swami Sivananda e Swami Vishnudevananda hanno sviluppato un sistema pratico di insegnamento per condividerlo con persone di tutte le tradizioni e provenienze religiose, geografiche e sociali.

Il Centro Yoga Vedanta Sivananda è un'oasi di pace nel cuore di Roma, che serve ininterrottamente da 10 anni. Siamo lieti di presentarvi il programma delle nostre attività fino al mese di Marzo 2018 incluso.

Vi auguriamo molta ispirazione nella vostra pratica.



Swami Sankarananda • Swami Rajeshwarananda
direttori del Centro Sivananda di Roma

I Maestri



Swami Sivananda
(1887 – 1963)

Uno dei grandi santi dei nostri tempi, questo grande e rinomato saggio è l'ispiratore dei Centri Sivananda Yoga Vedanta in tutto il mondo. L'essenza del suo insegnamento, espressa in oltre 300 libri, è "Servi, Ama, Dà, Purificati, Medita, Realizza".



Swami Vishnudevananda
(1927 – 1993)

Fondatore degli International Sivananda Yoga Vedanta Centres, ha diffuso instancabilmente il messaggio della pace mondiale. È l'autore del best seller *Il grande libro illustrato dello Yoga* e di *Mantra e Meditazione*.

I 5 principi dello Yoga per Swami Vishnudevananda:

1. Giusto esercizio (asana)

Agisce come pratica di lubrificazione per articolazioni, muscoli, tendini e altre parti del corpo, incrementando la circolazione e l'elasticità. Ben più che per semplici benefici fisici, le asana diventano esercizi che calmano la mente e sviluppano la concentrazione e la meditazione.

2. Giusta respirazione (pranayama)

Stimola la riserva energetica del plesso solare rivitalizzando il corpo e la mente. Mediante specifiche tecniche di respirazione contribuisce al ringiovanimento fisico e mentale.

3. Giusto rilassamento (savasana)

Il rilassamento è essenziale per ottenere una buona salute fisica e mentale. Per raggiungere il rilassamento perfetto lo yoga propone il rilassamento fisico, il rilassamento mentale e il rilassamento spirituale.

4. Giusta dieta (vegetariana)

La dieta yogica è latto-vegetariana e consiste di alimenti puri, semplici e naturali che sono facilmente digeribili e migliorano la salute del corpo e della mente nel rispetto dell'ambiente.

5. Pensiero positivo e meditazione (vedanta e dhyana)

La loro pratica porta serenità e lucidità mentale, le tecniche meditative aumentano la concentrazione, sviluppano la forza mentale e portano pace interiore. Consigliate per coloro che hanno un stile di vita stressante.

Questi 5 principi possono essere integrati nella vita quotidiana e costituiscono la base degli insegnamenti dei Centri di Yoga Sivananda.

Vi auguriamo molta ispirazione nella vostra pratica e siamo a vostra disposizione per qualsiasi domanda.

Come iniziare

Per chi vuole iniziare (o ricominciare) a praticare lo yoga il Centro Sivananda offre un sistema unico nel suo genere, frutto di un'esperienza pluridecennale maturata nei Centri Sivananda in tutto il mondo.

Questo sistema introduttivo, articolato nei due livelli Yoga 1 e Yoga 2, guida lo studente in maniera progressiva e dettagliata all'apprendimento della sequenza di base dell'Hatha Yoga tradizionale, che comprende gli esercizi di respirazione, il Saluto al Sole come riscaldamento preparatorio alla sequenza delle asana (posizioni), le 12 posizioni di base e le tecniche di rilassamento.

Se prima di iscrivervi a un corso volete fare un'esperienza pratica, siamo lieti di invitarvi a una lezione di prova gratuita.

Potrete poi iniziare con il nostro corso di Yoga 1 per principianti, un'introduzione allo yoga passo per passo. Ci sono diversi corsi di Yoga 1 che iniziano ogni mese in vari orari.

Il primo livello (Yoga 1) è seguito dal secondo livello (Yoga 2).

Nei corsi di livello 1 e 2 imparerete la sequenza di base, che comprende 2 esercizi di respirazione, il Saluto al Sole, le 12 posizioni di base e le tecniche di rilassamento.

Lezione di yoga di prova

Indossate abiti comodi ed evitate di mangiare almeno due o tre ore prima della lezione. La lezione dura 90 minuti. Vi preghiamo di arrivare 10 minuti prima della lezione e di prenotare con anticipo.

Giornata Aperta Gratuita

Sabato

13 gennaio, 10 febbraio, 10 marzo 2018

Programma

- 12:00** Per principianti: Lezione di Hatha Yoga
- 14:00** Brunch Vegetariano
- 15:00** Introduzione allo yoga, dimostrazione di yoga
- 17:00** Lezione di Hatha Yoga
- 19:00** Introduzione alla meditazione



**Durante la Giornata Aperta offriamo il 10% di sconto su tutti i corsi.
Si prega di prenotare in anticipo.**

YOGA 1 – PRINCIPIANTI

Per chi si avvicina per la prima volta alla pratica yoga, il Centro propone un corso preparatorio che offre, gradualmente e in modo dolce e monitorato, un'introduzione agli esercizi e alle asana che si praticano nelle normali lezioni di yoga.

Programma: Le dodici posizioni di base e i loro benefici; Giusta respirazione ed esercizi respiratori; Il Saluto al Sole; Le tecniche di rilassamento; La giusta dieta e il pensiero positivo.

Durata del corso: n.5 lezioni da 90 minuti ognuna. Vi preghiamo di iscriverci con un po' di anticipo.

COSTO: €70 (prezzo per studenti e disoccupati: €58) + €30 di iscrizione annuale

Libro consigliato per il corso: *Manuale per la pratica a casa*, disponibile al Centro Sivananda.

Novembre

Giovedì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 16 novembre
Martedì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 21 novembre
Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 21 novembre

Dicembre

Giovedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 7 dicembre
Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dall' 11 dicembre

Gennaio

Martedì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 16 gennaio
Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 16 gennaio
Sabato **dalle 11.30 alle 13.00** dal 20 gennaio
Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 24 gennaio

Febbraio

Giovedì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 1 febbraio
Mercoledì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 7 febbraio
Giovedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 22 febbraio
Sabato **dalle 17.00 alle 18.30** dal 24 febbraio

Marzo

Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 6 marzo
Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 19 marzo
Mercoledì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 21 marzo

YOGA 2 – INTERMEDIO

Per gli studenti che hanno completato Yoga 1 o per coloro che vogliono migliorare la loro pratica dello yoga e le sue variazioni di base e che vogliono imparare la posizione sulla testa (Sirsasana).

Prerequisiti: frequenza del corso di Yoga 1. **Durata del corso:** n.5 lezioni da 90 minuti ognuna. **COSTO:** €70 (prezzo per studenti e disoccupati: €58). Vi preghiamo di iscriverci con un po' di anticipo.

Libro consigliato per il corso: *Manuale per la pratica a casa*, disponibile al Centro Sivananda.

Novembre

Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 22 novembre

Dicembre

Lunedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 4 dicembre
Mercoledì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 6 dicembre
Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 12 dicembre

Gennaio

Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 10 gennaio

Febbraio

Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 12 febbraio
Martedì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 20 febbraio
Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 20 febbraio
Sabato **dalle 11.30 alle 13.00** dal 24 febbraio

Marzo

Giovedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 29 marzo

YOGA 3 – INTERMEDIO

Durata del corso: n.5 lezioni da 90 minuti ognuna. Vi preghiamo di iscriverci con un po' di anticipo.

Prerequisiti: frequenza del corso di Yoga 1 e 2

Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 30 gennaio
Lunedì e mercoledì **dalle 18.00 alle 19.30** dal 28 febbraio

*"La meditazione è un tonico potente,
è la vera sorgente del riposo".
Swami Vishnudevananda*



MEDITAZIONE - Filosofia

Meditazione di gruppo
La domenica dalle 19.00 alle 20.30. Pratica aperta a tutti.

Meditazione silenziosa, recitazione dei Mantra, conferenze sullo Yoga e sulla meditazione. Chiediamo a tutti i partecipanti di rispettare l'atmosfera del luogo indossando abiti adatti, arrivando con 15 min. di anticipo e non lasciando il Centro prima che il programma abbia termine.

Meditazione 1

Come meditare e i benefici della pratica della meditazione. **Programma:** Posizione, Preparazione, Scopi della meditazione, Tecniche di base della meditazione, Come stabilire una pratica regolare. **Libro consigliato:** *Mantra e Meditazione* di Swami Vishnudevananda.

Durata del corso: n.5 settimane, con frequenza settimanale. Ogni lezione dura 90 minuti. Costo: € 70

Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30 dal 22 novembre
Venerdì dalle 10.00 alle 11.30 dal 19 gennaio
Lunedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 22 gennaio
Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30 dal 21 febbraio
Giovedì dalle 18.00 alle 19.30 dall' 8 marzo

Meditazione 2

Approfondite sempre più la vostra pratica meditativa, comprendendo la vostra mente e le radici dei vostri pensieri e delle vostre emozioni.

Prerequisiti: Meditazione 1 o aver praticato la meditazione in precedenza. **Libro consigliato:** *Mantra e Meditazione* di Swami Vishnudevananda.

Durata del corso: n.5 settimane, con frequenza settimanale. Ogni lezione dura 90 minuti. € 70

Lunedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 26 febbraio

Corso di Raja Yoga

Studio della psicologia basata sugli Raja Yoga Sutras di Patanjali. **Durata del corso:** n.5 settimane, con frequenza settimanale. Ogni lezione dura 90 minuti. Costo: € 70

Giovedì dalle 20.00 alle 21.30 dall'11 febbraio

Corso di Pensiero Positivo

Il pensiero è la forza più potente sulla Terra ed è possibile trasformarlo. Comprendendone le leggi e le dinamiche è possibile trovare un significato alla vita di ogni giorno.

- Imparate tecniche semplici e pratiche per affrontare le difficoltà interiori ed esterne con coraggio e forza.
- Imparate a calmare e ad armonizzare i vostri pensieri.

Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30 dal 17 gennaio

Introduzione al Sanscrito

Introduzione all'alfabeto Devanagari, come leggere e scrivere il Sanscrito. Costo: € 35

Sabato 20 gennaio dalle 17.00 alle 19.00
e domenica 21 gennaio dalle 16.00 alle 18.00

Altri Corsi

Yoga per la gravidanza

La gravidanza è un periodo di trasformazioni fisiche, mentali e spirituali. Lo yoga vi aiuterà a godere di questo periodo nel miglior modo possibile. Prima di iniziare la pratica è consigliabile sentire il parere del vostro medico. La lezione dura 90 minuti.

Costo di una lezione: € 16, 10 lezioni: € 130

Il martedì dalle 18.00 alle 19.30

Yoga per la schiena e respirazione consapevole

Ideale per tutti coloro che hanno problemi di schiena e alle articolazioni. Le lezioni si concentreranno sulla consapevolezza del respiro coordinata con i movimenti e col rilassamento.

Giovedì dalle 10.00 alle 11.30 (Mattina)

Giovedì dalle 20.00 alle 21.30 (Sera)

Yoga per bambini

Lo yoga apporta ai bambini concentrazione, equilibrio, coordinazione e serenità attraverso la giusta respirazione e le posizioni, in forma divertente e creativa.

Giovedì dalle 17.00 alle 18.00



Corso di alimentazione consapevole

Quello che bisogna sapere su proteine, minerali, vitamine e altri nutrienti. Consigli pratici su una cucina sana e sulle combinazioni alimentari. Impariamo a utilizzare nell'alimentazione vegetariana cereali, proteine, verdura, erbe, spezie, dolcificanti, latticini.

Durata del corso: 5 lezioni teorico-pratiche da 90 minuti ognuna. Costo: € 10 a lezione

Giovedì dalle 18.00 alle 19.30 dal 18 gennaio

Corsi di cucina vegetariana

Con Swami Sankarananda

Swami Sankarananda, esperto cuoco vegetariano e vegano. Il suo insegnamento è ricco di idee pratiche per rendere la nostra alimentazione vegetariana variata, molto nutriente e deliziosa, una grande ispirazione in cucina. Costo: € 35

Sabato 25 novembre dalle 16.00 alle 19.00

Sabato 17 marzo dalle 16.00 alle 19.00



Laboratori

108 Saluti al sole

Venite a praticare con noi e fate il pieno di energia con questa bellissima pratica.

Costo: € 15 per i non tesserati

Sabato 18 novembre alle 13.30



La posizione sulla testa

Laboratorio di 90' incentrato sulla posizione sulla testa, per gli studenti che hanno desiderio di imparare la posizione o incontrano difficoltà a praticarla.

Costo: € 15

Venerdì 19 gennaio dalle 18.00 alle 19.30

Venerdì 9 marzo dalle 20.00 alle 21.30



L'arte del rilassamento profondo

Conoscere le tecniche e sperimentare il rilassamento profondo.

Costo: € 15

Domenica 11 Febbraio alle 17.00



Master Class lezione avanzata

Imparate ad aumentare la vostra fiducia ed energia praticando asana impegnative.

Costo: €20 a lezione per i non tesserati

Il sabato dalle 13.30 alle 15.30



Lezione della durata di 3 ore

Pratica profonda, rigeneratrice e purificante di asana e pranayama con cura molto dettagliata.

Costo per i non tesserati: € 25

Domenica 4 marzo dalle 9.00 alle 12.00

Laboratori

Mantra: Vibrazioni che elevano il livello di coscienza

Sintonizzatevi sulle vibrazioni sonore e osservate il loro potere mistico. Il potere della vibrazione sonora. Teoria e pratica dei Mantra.

Costo: € 15

Sabato 3 marzo dalle 19.00 alle 20.30

La magia della respirazione yogica.

Come il respiro armonizza la mente. Il Prana (energia vitale), la sua natura e le sue funzioni. Capire il Prana e come aumentarlo. Anatomia del corpo astrale (studio delle Nadi e dei Chakra).

Teoria e pratica dettagliata delle tecniche di respirazione.

Costo: € 28 per entrambe le giornate.

Sabato 3 febbraio e domenica 4 febbraio dalle 10.00 alle 12.00

ॐ नमः
शिवाय



Feste Spirituali

È gradita l'offerta di fiori o frutta

Con meditazione, puja (cerimonia devozionale) e canti **Aperto a tutti**

FESTA DI NATALE

Mercoledì 20 dicembre dalle ore 20.00 alle 22.00

Meditazione, canti di natale, cena e tante sorprese !

MAHASIVARATRI : LA NOTTE DI SIVA

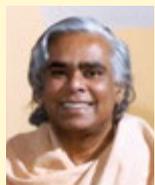
Martedì 13 febbraio dalle 20.00





FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA – TTC

Bracciano (Lazio) - Corso Intensivo per Insegnanti di Yoga
Dal 5 agosto al 2 settembre 2018



Nel 1969 **Swami Vishnudevananda**, fondatore degli International Sivananda Yoga Vedanta Centres, tenne il primo Corso di Formazione Insegnanti Yoga Sivananda (TTC), dando di fatto vita alla **prima scuola di formazione per insegnanti di yoga** in Occidente. Da allora, **più di 40.000 insegnanti** di yoga hanno ricevuto la loro qualifica da questa scuola internazionalmente riconosciuta.

Il corso intensivo di quattro settimane comprende tutti gli aspetti dello yoga, sia teorici che pratici, ed è un'esperienza personale profonda, basata sull'antico sistema di addestramento secondo il quale la vita quotidiana dello studente è pienamente integrata nell'insegnamento dello yoga.

Il corso è riconosciuto dall'organizzazione mondiale Yoga Alliance per lo standard di 200 ore delle Scuole di Yoga Registrate (RYS). Il Centro Yoga Sivananda Vedanta di Roma è affiliato al CONI.

Borgo Paola

Borgo Paola si trova a 30 km da Roma, a Bracciano, e confina con i 100 ettari di bosco del Castello Orsini-Orsinalchi, una collocazione che crea l'energia ideale per questo corso. La struttura dispone di camere arredate con cura e di spazi comuni accoglienti. L'enorme parco, insieme alla piscina e a una sala di 200 mq, rendono questa struttura ideale per la pratica di yoga e meditazione.

Programma

- **Yoga Asana**
- **Pranayama**
- **Come insegnare**
- **Filosofia dello Yoga**
- **Kriya**
- **Dieta e nutrizione yogiche**
- **Meditazione**
- **Mantra e Kirtan (canto)**
- **Bhagavad Gita**

Preparazione al Corso Insegnanti Yoga Sivananda

Durante i ritiri proponiamo un'occasione unica per capire come si svolge una lezione Sivananda, conoscere la meditazione, fare esperienza diretta di cosa sia, gestire gli orari del corso e ricevere molti altri insegnamenti. In entrambi i ritiri ci sarà un laboratorio specifico di preparazione al corso di formazione per insegnanti di yoga.

CORSO AVANZATO DI FORMAZIONE INSEGNANTI (ATTC)

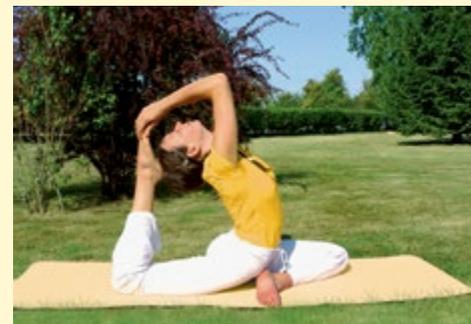
Bracciano (Lazio) - Dal 5 agosto al 2 settembre 2018

In quattro settimane di pratica intensiva di Yoga e studio della filosofia vedanta, il Corso Avanzato di Formazione Insegnanti dà ai diplomati del Corso di Formazione Insegnanti l'opportunità di approfondire la loro conoscenza spirituale.

Guida individuale e autodisciplina yogica sono aspetti importanti del corso. Dopo aver superato con successo l'esame, i partecipanti conseguono il diploma dei Centri Internazionali Yoga Vedanta Sivananda.

Il corso è riconosciuto dall'organizzazione mondiale Yoga Alliance per lo standard di 500 ore delle Scuole di Yoga Registrate (RYS).

Le date includono il giorno di arrivo e di partenza.



Programma

- **Asana**
Approfondimento della pratica delle dodici posizioni di base
Pratica delle variazioni classiche avanzate
Correzione dettagliata
Approfondimento dell'insegnamento dell'Hatha Yoga
Pranayama
Pratica prolungata di Anuloma Viloma
Pratica avanzata di pranayama
Come utilizzare i bandha
- **Vedanta**
Il sistema della filosofia indiana
Le analogie, un mezzo di apprendimento della realtà suprema
Studio delle tecniche della meditazione vedanta
Mantra vedanta
- **Raja Yoga**
Studio dettagliato degli Yoga Sutra di Patanjali
Misteri e controllo del mentale
Studio approfondito degli otto stadi del Raja Yoga
- **Bhakti Yoga**
Le nove forme di Bhakti
Le cinque attitudini devozionali
- **Sanscrito**
L'alfabeto sanscrito
Pronuncia e scrittura di mantra e inni
- **Anatomia e fisiologia**
Studio della cellula, del sistema nervoso e delle ghiandole endocrine
La relazione tra la pratica delle asana, del pranayama e della meditazione

Affascinante India



Rudraprayag · Himalaia · India

Formazione Internazionale Insegnanti Yoga Sivananda (TTC)

Dal 24 febbraio al 25 marzo 2018

Dal 24 ottobre al 22 novembre 2018

Sistemazione camera tripla: (prezzo speciale) € 2300,
sistemazione doppia: € 3090, sistemazione singola: € 3910

Sadhana Intensivo

Dal 31 ottobre al 15 novembre 2018

Sistemazione camera con 3 letti € 1190, sistemazione doppia: € 1470, sistemazione singola: € 1845

LINGUA DELLA FORMAZIONE: La lingua di insegnamento è l'inglese, con possibilità di traduzione simultanea in italiano, grazie a un sistema di traduzione moderno, con auricolari che possono essere comprati sul posto o portati direttamente dal singolo partecipante.

IL POSTO:
Il Monal Resort è situato a 3 km da Rudraprayag, su un ettaro di magnifico terreno circondato dalla vista sulla base della catena dell'Himalaia e sul fiume Alakhanda.

Uttarkashi · Himalaia · India

Formazione Avanzata Insegnanti Yoga Sivananda (ATTC)

Dal 3 marzo al 1 aprile 2018

Il corso è tenuto in inglese con possibilità di traduzione simultanea in italiano.

In dormitorio: € 2350, sistemazione in doppia: € 2690



YOGA SULLE ALPI AUSTRIACHE

REITH, KITZBUEL, AUSTRIA

La casa di ritiro Sivananda a Reith, Austria, è un posto ideale per la pratica dello yoga, immersa nell'aria fresca di montagna, la catena montuosa Wilder Kaiser, con passeggiate meravigliose in tutte le stagioni. Rilassatevi e ricaricatevi godendo delle lezioni di yoga, del silenzio nella meditazione mattutina, aumentando la vostra conoscenza grazie al programma delle vacanze yogiche e agli altri corsi offerti.

Tutte le attività del programma si tengono in tedesco e inglese. Da 85 euro al giorno.



YOGA SIVANANDA IN UN'OASI ALPINA MERAVIGLIOSA

MITTERSILL, HOHE TAUERN, AUSTRIA

La Casa di Ritiro Sivananda offre vacanze di yoga nell'albergo Landhotel Gut Sonnenberghof, nel mezzo di una vista panoramica con picchi di 3.000 metri di altitudine nel parco Nazionale Hohe Tauern.

Tutte le attività del programma si tengono in tedesco e inglese.
Da 95 euro al giorno.





Orario delle lezioni

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.30	Aperta*			Aperta*			
9.45						Aperta	
10.00	Aperta	Aperta	Aperta	Yoga Schiena			
13.15	Express		Express				
13.30						Master Class	
17.00				Bambini		Aperta	Aperta
18.00		Y. Gravidanza					
18.00	Aperta	Aperta	Aperta	Aperta	Aperta		
19.00							Meditazione
20.00	Aperta		Aperta	Yoga Schiena	Aperta		Gratuito

* fino all'8 dicembre 2017 | Chiediamo la cortesia di portare il proprio tappetino o, in alternativa, un telo grande per coprire per tutta la durata della lezione quelli messi a disposizione dal Centro.

LEZIONE APERTA - La lezione dura 90 minuti. È una lezione di livello intermedio, per la quale non serve prenotazione. Prevede le dodici posizioni di base, esercizi di pranayama e rilassamento.

YOGA EXPRESS - La lezione dura 60 minuti ed è rivolta a chi non ha molto tempo o a chi desidera praticare lo yoga durante la pausa pranzo.

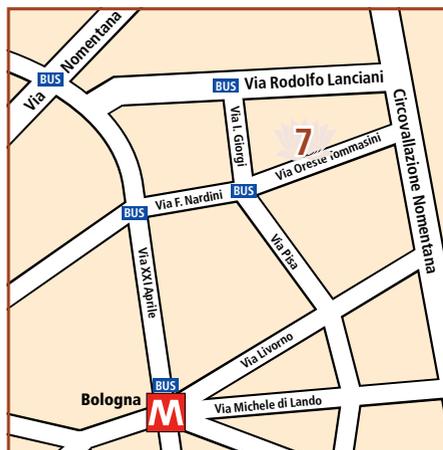
YOGA IN GRAVIDANZA - La lezione prevede posizioni specifiche che non interferiscono in alcun modo con la gestazione. * Da prenotare

YOGA PER BAMBINI - Unisce alla pratica il gioco e il divertimento. La durata è di 60 minuti ed è orientata a ragazzi dai 7 ai 12 anni, con posizioni, esercizi di respirazione e rilassamento.

MASTER CLASS - Una lezione avanzata di Hatha Yoga. Durata della lezione: 120 minuti. Indicata per chi pratica lo yoga da almeno 2 anni. **Nota:** Nelle giornate a Porte Aperte la lezione non si terrà.

YOGA PER LA SCHIENA - Ideale per tutti coloro che hanno problemi di schiena e alle articolazioni. Le lezioni si concentrano sulla consapevolezza del respiro coordinata con i movimenti e con il rilassamento.

MEDITAZIONE - Meditazione silenziosa, recitazione dei Mantra, conferenze sullo Yoga e sulla meditazione, Gratuita e aperta a tutti.



Come raggiungerci

Il centro è ben collegato via **Metro Piazza Bologna** (Linea B), **Autobus:** n° 61, fermata Armellini, n° 60, 84, 90 e 90D fermata Nomentana (XXI Aprile), n° 62, fermata Piazza Bologna, n° 309, 542, 168, 310 fermata XXI Aprile (Nardini)



a Roma dal 2006

Centro Yoga Vedanta Sivananda Roma

Fondatore: Swami Vishnudevananda

Via Oreste Tommasini 7 • Roma 00162 • Tel 06 94326556 • Cell 347 426 1345
e-mail: rome@sivananda.org • www.sivananda-yoga-roma.it • www.sivananda.eu