



# Centro Yoga Sivananda Vedanta Roma

A Roma dal 2006  
Il Fondatore:  
Swami Vishnu Devananda

Programma Settembre 2018 – Febbraio 2019



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 • Kaunas • 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) • Gudur (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 13 anni. Siamo lieti di presentarvi il programma delle nostre attività fino al mese di febbraio 2019 incluso.

*Vi auguriamo molta ispirazione nella vostra pratica.*



# 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, Da', 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 che rende flessibile 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 latte-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, potete fare una lezione di prova.

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. Costo €15

## Giornata Aperta Gratuita

**Sabato: 15 settembre, 13 ottobre, 10 novembre 2018,  
12 gennaio, 9 febbraio, 9 marzo 2019**

### 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 dello 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 iscrivervi 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.

### Settembre

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 18 settembre
Mercoledì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 19 settembre
Sabato	<b>dalle 11.30 alle 13.00</b>	dal 22 settembre
Lun. e Mer.	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 24 settembre

### Ottobre

Lunedì	<b>dalle 12.00 alle 13.30</b>	dal 1° ottobre
Mercoledì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 3 ottobre
Giovedì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 11 ottobre
Sabato	<b>dalle 17.00 alle 18.30</b>	dal 20 ottobre

### Novembre

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 6 novembre
Martedì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 6 novembre
Lunedì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 12 novembre

### Dicembre

Merc. e Ven.	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 5 dicembre
--------------	-------------------------------	----------------

### Gennaio

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 15 gennaio
Mercoledì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 16 gennaio
Sabato	<b>dalle 11.30 alle 13.00</b>	dal 19 gennaio
Mercoledì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 23 gennaio

### Febbraio

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 5 febbraio
Lunedì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 11 febbraio
Sabato	<b>dalle 11.30 alle 13.00</b>	dal 16 febbraio
Martedì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 19 febbraio

## 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 iscrivervi con un po' di anticipo.

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

### Ottobre

Lun. e Mer.	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 10 ottobre
Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 23 ottobre
Mercoledì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 24 ottobre
Sabato	<b>dalle 11.30 alle 13.00</b>	dal 27 ottobre

### Novembre

Mercoledì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 7 novembre
Giovedì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 22 novembre
Sabato	<b>dalle 17.00 alle 18.30</b>	dal 24 novembre

### Dicembre

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 11 dicembre
---------	-------------------------------	-----------------

### Gennaio

Lunedì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 7 gennaio
Martedì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 15 gennaio

### Febbraio

Martedì	<b>dalle 20.00 alle 21.30</b>	dal 19 febbraio
Mercoledì	<b>dalle 10.00 alle 11.30</b>	dal 20 febbraio
Sabato	<b>dalle 11.30 alle 13.00</b>	dal 23 febbraio
Mercoledì	<b>dalle 18.00 alle 19.30</b>	dal 27 febbraio

## YOGA 3 – INTERMEDIO

**Durata del corso:** n.5 lezioni da 90 minuti ognuna.

Vi preghiamo di iscrivervi con un po' di anticipo.

**Prerequisiti:** frequenza del corso di Yoga 1 e 2

Martedì **dalle 20.00 alle 21.30** dal 27 novembre

Martedì **dalle 10.00 alle 11.30** dal 19 febbraio

Altre date su richiesta

*"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

**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 20 settembre  
**Martedì** dalle 10.00 alle 11.30 dal 25 settembre  
**Mercoledì** dalle 18.00 alle 19.30 dal 7 novembre  
**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 6 dicembre  
**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 17 gennaio  
**Nuovo! Lunedì** dalle 12.00 alle 13.30 dal 4 febbraio  
**Mercoledì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 6 febbraio

### 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. Costo: € 70

**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 25 ottobre  
**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 21 febbraio  
**Altre date disponibili su specifica richiesta**

### Corso di Pensiero Positivo

Cos'è un pensiero e come si formano i modelli di pensiero. Trasformare i pensieri e le emozioni negative. Visualizzazione creativa e tecniche per sviluppare il pensiero positivo. Canalizzare le emozioni. Benefici dell'uso del mantra sul sistema nervoso

**Lunedì** dalle 20.00 alle 21.30 dal 17 settembre  
**Giovedì** dalle 18.00 alle 19.30 dal 17 gennaio

### Introduzione al Sanscrito

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

**Domenica 20 e 27 gennaio** dalle 16.00 alle 18.00

## Altri Corsi

### Corso di Psicologia dello Yoga: Il percorso del Raja Yoga verso la pace interiore

Gli otto passi del Raja Yoga per padroneggiare corpo e mente • Yama e Niyama: fondamenti per vivere in pace con noi e con gli altri • Come affrontare le emozioni negative • Studio degli Yoga Sutra di Patanjali  
5 lezioni di 90 minuti. Costo € 70

**Lunedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 22 ottobre**  
**Lunedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 18 febbraio**

### Diventa l'architetto del tuo destino

- Lo sviluppo delle abitudini positive
- La pratica della concentrazione
- Imparare ad utilizzare il potenziale della mente subcosciente

Costo: € 30

**Sabato 16 febbraio e domenica 17 febbraio**  
**dalle 17.00 alle 18.30**

### Corso Intensivo di Hatha Yoga

- Analisi completa delle 12 posizioni di base
- Spiegazione dettagliata dei benefici delle asana
- L'esperienza profonda delle asana attraverso la concentrazione sul prana (energia vitale)

2 lezioni di 120 min. Costo: € 35

**Mercoledì 19 e 26 settembre**  
**dalle 20.00 alle 22.00**

### Corsi di cucina vegetariana

#### La Cucina Crudista, pietanze e dolci

Costo: € 35

**Sabato 27 ottobre dalle 16.00 alle 19.00**

#### La Cucina Ayurvedica

Costo: € 35

**Sabato 15 febbraio dalle 18.00 alle 21.00**

## Laboratori

### Come superare lo Stress

- Capire il sistema nervoso Simpatico e Parasimpatico • I 3 livelli di rilassamento • Imparare a rallentare la mente attraverso la meditazione • La psicologia del distacco

Costo: € 35

**Sabato 22 e domenica 23 settembre**  
**dalle 17.00 alle 19.00**

**Sabato 16 e domenica 17 marzo**  
**dalle 17.00 alle 19.00**

### Per sviluppare la forza e la flessibilità

- Variazioni per sviluppare la flessibilità delle anche e delle spalle
- L'espressione delle asana attraverso la tenuta prolungata delle posizioni
- Equilibrare la forza e lo stiramento muscolare
- Tecniche per sviluppare il potere della volontà e la flessibilità mentale

Costo: € 30

**Venerdì 18 e 25 gennaio dalle 20.00 alle 21.30**

### **Nuovo!** L'alimentazione Yogica Ayurvedica

- Nuove ricette indiane e occidentali
- Imparare a preparare pietanze equilibrate
- Verdure, legumi, insalate, cibo crudo, dolci

3 lezioni di 90 min. Costo: € 50

**Venerdì 8, 15 e 22 febbraio dalle 18.00 alle 19.30**

### 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 24 e domenica 25 novembre**  
**dalle 10.00 alle 12.00**

# Laboratori

## 108 Saluti al sole

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

Costo: € 20 per i non tesserati

**Sabato 17 novembre dalle 13.00 alle 14.30**

## Laboratorio del Saluto al sole

Pratica e correzione dettagliata di ogni posizione  
Scoprire il significato mistico ed energetico di questa meravigliosa pratica

L'allineamento nel saluto al sole

**Venerdì 5 ottobre dalle 18.00 alle 19.30**

**Giovedì 21 febbraio dalle 18.00 alle 19.30**



## 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 21 settembre dalle 18.00 alle 19.30**

**Mercoledì 31 ottobre dalle 18.00 alle 19.30**

**Venerdì 9 novembre dalle 20.00 alle 21.30**

**Venerdì 8 febbraio dalle 20.00 alle 21.30**



## L'arte del rilassamento profondo

Conoscere le tecniche e sperimentare il rilassamento profondo.

Costo: € 15

**Domenica 23 settembre alle 17.00**

**Domenica 10 febbraio alle 17.00**



## Lezione della durata di 3 ore

Pratica profonda, rigeneratrice e purificante di asana e pranayama.

Costo per i non tesserati: € 25

**Domenica 28 ottobre dalle 10.00 alle 13.00**

**Domenica 11 novembre 10.00 alle 13.00**

**Domenica 20 gennaio 10.00 alle 13.00**

## 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**



# Evento Speciale aperto a tutti

## Satsang e Cerimonia devozionale tradizionale indiana (puja)

Sabato 6 ottobre alle 19.00

## Satsang e Rito tradizionale su Yantra

(diagrammi mistici della tradizione induista, conosciuti anche come specchio dell'universo).

Domenica 7 ottobre alle 19.00

Yagneswara è un bramino del Sud dell'India, esecutore dei rituali nei Centri Sivananda di tutta Europa, esperto nell'esecuzione di Yantra (diagrammi mistici della tradizione induista, conosciuti anche come specchio dell'universo).



## Feste Spirituali

È gradita l'offerta di fiori o frutta

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

**GANESHA CHATURTHI** La festa di Ganesha  
Giovedì 13 settembre alle 7.00

**NAVARATRI** La Festa della Madre Divina  
Dal mercoledì 10 ottobre al venerdì 18 ottobre  
Tutti i giorni alle 6.30,  
il sabato e la domenica alle 19.00

Tutti i giorni meditazioni, canti e puja dedicate ai  
3 aspetti della Madre Divina Durga, Lakshmi e Saraswati

**Viyaya Dasami** (il giorno della vittoria)  
Ultimo giorno della festa della Madre Divina  
Cerimonia devozionale speciale e benedizione degli  
strumenti di lavoro.

Venerdì 19 ottobre alle 6.30

**Diwali** La festa della luce e la prosperità  
Il martedì 6 novembre alle 20.00

**Swami Vishnudevananda**

**Mahasamadhi**

Venerdì 9 novembre alle 7.00

**Festa di Natale**

Sabato 15 dicembre alle 19.00





# FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA – TTC

**Bracciano (Lazio) - Corso Intensivo per Insegnanti di Yoga  
Dal 3 agosto al 1° settembre 2019**



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-Odescalchi, 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 3 agosto al 1° settembre 2019

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 ottobre al 22 novembre 2018

Dal 23 febbraio al 24 marzo 2019

Dal 19 ottobre al 17 novembre 2019

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

#### Sadhana Intensivo

Dal 31 ottobre al 15 novembre 2018

Dal 28 ottobre al 13 novembre 2019

Sistemazione camera con 3 letti € 1310, sistemazione doppia: € 1620, sistemazione singola: € 2030

**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 2 al 31 marzo 2019

Il corso è tenuto in inglese con possibilità di traduzione simultanea in italiano.  
In dormitorio: € 2350, sistemazione 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 la possibilità di fare una vacanza yoga nell'albergo Landhotel Gut Sonnberghof, situato nel mezzo di un panorama mozzafiato, nel parco Nazionale Hohe Tauern, con vette di oltre 3.000 metri.

Tutte le attività del programma si tengono in tedesco e inglese.

Da 95 euro al giorno.



# Vacanze yoga

**NEUVILLE-AUX-BOIS, ORLEANS, FRANCIA**

**ASHRAM DI YOGA SIVANANDA**

L'Ashram di Yoga Sivananda Neuville aux Bois, nella Valle della Loira, in Francia è un posto ideale per la pratica dello yoga e offre un'opportunità di rilassamento in un ambiente boschivo tranquillo. Godete del potere trasformativo dello stile di vita yogico attraverso le lezioni di asana di gruppo, la pratica di meditazione, i discorsi sulla salute e sulla filosofia che aprono a nuovi orizzonti.

Tutte le attività del programma si tengono in inglese e francese. Da 52 euro al giorno.







# Orario delle lezioni

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.45						Aperta	
10.00	Yoga Schiena	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							Gratuito Meditazione
20.00	Aperta		Aperta	Yoga Schiena	Aperta		

\*Master Class: si prega di confermare prima. | 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.

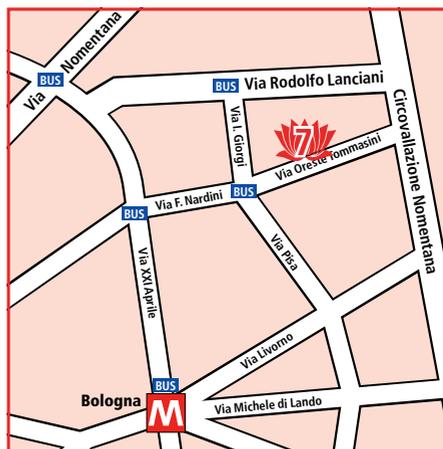
**YOGA IN GRAVIDANZA** - La lezione prevede posizioni specifiche che non interferiscono in alcun modo con la gestazione. \* Da prenotare

**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