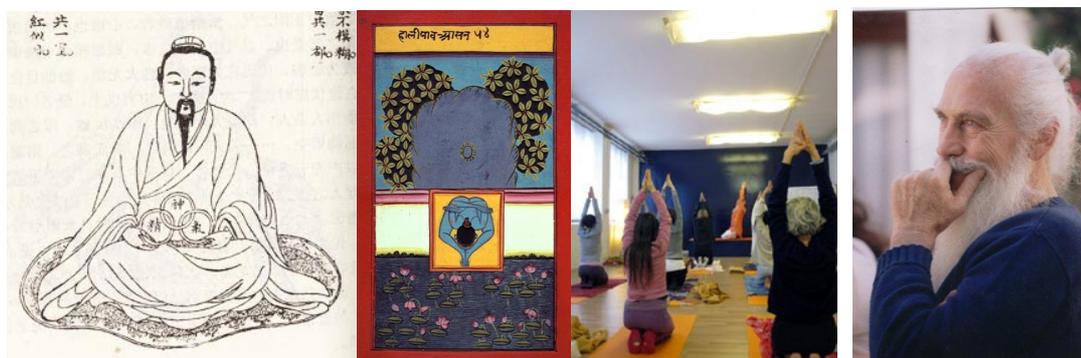


**APRILE 2015**

## **Seminari del Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri**

Lo Yoga è una disciplina millenaria, tramandata oralmente da Maestro a discepolo (*parampara*).

Insigne esponente della Cultura Rishi è il Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri. Grazie ai suoi seminari il suo insegnamento prezioso arriva direttamente a noi!



**Questi i seminari che il Maestro Aruna Nath Giri ci proporrà:**

### **-MEDITAZIONE TAOISTA *Nei Dan (Alchimia Interna)* Da Giovedì 9 a Giovedì 23 Aprile**

La pratica del *Nei Dan* (alchimia interna), antenata del *Wei Dan* (alchimia esterna), rappresenta una delle massime eredità che la millenaria filosofia Taoista ci ha lasciato. Questa pratica esoterica di meditazione, finalizzata alla realizzazione completa dell'essere umano, viene presentata dal Maestro Aruna Nath Giri con l'intento di applicarla alle necessità dell'umanità del nuovo millennio.

**Questo seminario é composto da 8 incontri ed è aperto a tutti. La Meditazione Taoista è una tecnica antica e preziosa e la consigliamo sia agli allievi di Yoga che di Tai Chi!**

Calendario incontri:

Giovedì 9 Aprile 20.30/23.00, Sabato 11 Aprile ore 15.00/18.00,  
Lunedì 13 Aprile ore 20.30/23.00, Giovedì 16 Aprile 20.30/23.00,  
Sabato 18 Aprile ore 15.00/18.00, Lunedì 20 Aprile ore 20.30/23.00,  
Mercoledì 22 ore 19.00/22.00, Giovedì 23 Aprile 20.30/23.00

**\*Il calendario può subire variazioni.**

## **-INCONTRI DI YOGA dedicato agli allievi di 1° Livello**

Da venerdì 10 a venerdì 24 Aprile

Il Maestro Aruna Nath Giri ci guiderà nell'approfondimento di *asana*, *kriya* e *pranayama*, sperimentate all'interno del 1° Livello.

Un'occasione preziosa e rara per stare a contatto con un Maestro e apprendere in maniera più diretta gli insegnamenti Yogici della cultura Rishi.

Si parlerà anche di alimentazione e degli aspetti qualitativi ed energetici dei cibi, per imparare a dare la giusta importanza alla nutrizione.

**Questo seminario è composto da 5 incontri ed è dedicato agli iscritti ai corsi di Yoga di 1° Livello.**

Calendario incontri:

Venerdì 10 ore 19.00/22.00      Domenica 12 ore 10.00/13.00

Venerdì 17 ore 19.00/22.00      Domenica 19 ore 10.00/13.00 (pranzo insieme)

Venerdì 24 ore 19.00/22.00

\*Il calendario può subire variazioni.

## **-INCONTRI DI YOGA dedicato agli allievi di 2° Livello**

Da Martedì 7 a Martedì 21 Aprile

Seconda parte degli incontri di approfondimento di settembre 2014 dedicati al 2° Livello. In queste sessioni condotte dal Maestro Aruna Nath si andrà ad arricchire di elementi preziosi quanto appreso durante l'anno.

Calendario incontri:

Martedì 7, Martedì 14 e Martedì 21 Aprile ore 19.00/22.00

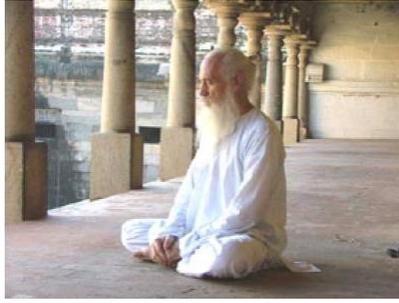
Domenica 12 Aprile ore 15.00/18.00

\*Il calendario può subire variazioni.

## **Seminari APRILE 2015**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6	7	8	9	10	11	12
	<b>Intensivo 2° LIV</b> 19.00 - 22.00		<b>MED TAOISTA</b> 20.30 - 23.00	<b>Intensivo 1° LIV</b> 19.00 - 22.00	<b>MED TAOISTA</b> 15.00 - 18.00	<b>Intensivo 1° LIV</b> 10.00 - 13.00 <b>Intensivo 2° LIV</b> 15.00 - 18.00
13	14	15	16	17	18	19
<b>MED TAOISTA</b> 20.30 - 23.00	<b>Intensivo 2° LIV</b> 19.00 - 22.00		<b>MED TAOISTA</b> 20.30 - 23.00	<b>Intensivo 1° LIV</b> 19.00 - 22.00	<b>MED TAOISTA</b> 15.00 - 18.00	<b>Intensivo 1° LIV</b> 10.00 - 13.00 + pranzo
20	21	22	23	24	25	26
<b>MED TAOISTA</b> 20.30 - 23.00	<b>Intensivo 2° LIV</b> 19.00 - 22.00	<b>MED TAOISTA</b> 19.00 - 22.00	<b>MED TAOISTA</b> 20.30 - 23.00	<b>Intensivo 1° LIV</b> 19.00 - 22.00		

**Per Prenotazioni e informazioni telefonate allo 02 39540690  
392 6360940 o mandate un'e-mail [info@ankida.it](mailto:info@ankida.it)**



Il Maestro [Yogiraj Aruna Nath Giri](#) nasce in Argentina, ma è in India che incontra Yogarishi Dr. Swami Gitananda, il suo Maestro. Con lui conosce ed approfondisce la conoscenza dello Yoga dei Rishi. Negli anni sviluppa la pratica dello Yoga e allo stesso tempo amplia la propria ricerca scientifica seguendo le linee più avanzate nel campo della neurologia e della nutrizione cellulare. Nella sua vita riceve il titolo di YOGACHARYA, YOGASHREE ed in seguito di YOGIRAJ. I suoi viaggi per il mondo e lo studio profondo con grandi Maestri gli hanno fornito una vasta conoscenza di differenti culture e pensatori del secolo scorso. Il Maestro Aruna Nath Giri continua a lavorare per l'integrazione delle diverse tradizioni d'Oriente ed Occidente.

**Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (cortile interno)  
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S.Gottardo) Tel 02 39540690  
e-mail [info@ankida.it](mailto:info@ankida.it) [www.ankida.it](http://www.ankida.it)**

