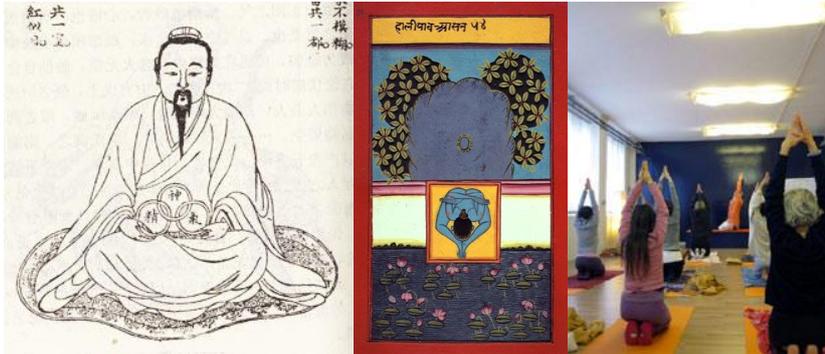


4-18 MAGGIO 2013

Seminari del Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri

Lo Yoga è una disciplina millenaria che è arrivata fino a noi tramandata oralmente da Maestro a discepolo (*parampara*). Insigne esponente della Cultura Rishi è il Maestro [Yogiraj Aruna Nath Giri](#), che abbiamo l'onore di avere tra noi. Grazie ai suoi seminari il suo insegnamento prezioso arriva a noi direttamente!



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

-SEMINARIO DI YOGA *Il rilassamento secondo la Cultura Rishi*

Da sabato 4 a sabato 18 Maggio

Il rilassamento è strettamente relazionata con i tre piani dell'essere umano: mondo fisico, mondo emozionale e mondo mentale. Durante il Seminario si impareranno quindi tecniche per il rilassamento del corpo, delle emozioni e della mente. Il controllo dei sensi è una delle parti dell'*Ashtanga* Yoga e della Cultura dei Rishi e viene denominato *Pratyahara*. I sensi sono responsabili dei nostri stati emozionali ed in molte circostanze sono la causa della nostra difficoltà nel rilassarci. Durante il seminario si impareranno delle pratiche che ci mettono in relazione con i sensi e ci permettono il loro controllo.

Questo seminario è composto di 10 incontri ed è dedicato agli iscritti di TUTTI I LIVELLI dei corsi di Yoga.

Calendario incontri:

sab 4 ore 16.00/19.00 lun 6 - merc 8 - ven 10 ore 20.30/23.15
sab 11 ore 16.00/19.00 lun 13 - merc 15 - ven 17 ore 20.30/23.15
sab 18 ore 15.00/19.30

-MEDITAZIONE TAOISTA *Nei Dan (Alchimia Interna)*

Da sabato 4 a sabato 18 Maggio

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 riscoperta e presentata dal Maestro Aruna Nath Giri che riesce ad applicarla alle necessità dell'umanità del nuovo millennio.

Questo seminario è composto da 8 incontri ed è aperto a tutti, anche a chi non ha mai fatto meditazione. La Meditazione Taoista è una tecnica antica e preziosa e la consigliamo si

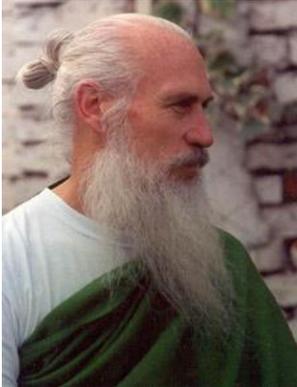
agli allievi di Yoga e che di Tai Chi!

Calendario incontri:

sab 4 - dom 5 ore 10.00/13.00

mart 7 - gio 9 ore 20.30/23.15 sab11 ore 10.00/13.00

mart 14 -gio 16 ore 20.30/23.15 sab18 ore 10.00/13.00



CONFERENZA INTRODUTTIVA

del Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri

VENERDI' 3 MAGGIO alle ore 19.00

(entrata libera e gratuita)

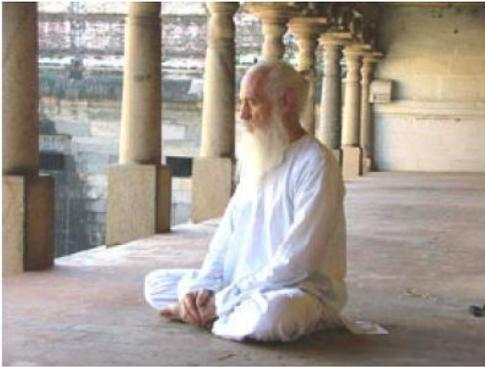
VI ASPETTIAMO!

CALENDARIO PROVVISORIO SEMINARI*

Seminario	apr 29 Lunedì	apr 30 Martedì	mag 01 Mercoledì	mag 02 Giovedì	mag 03 Venerdì	mag 04 Sabato	mag 05 Domenica
Meditazione Taoista						10:00-13:00	10:00-13:00
Rilassamento					Conferenza ore 19.00	16:00-19:00	
Seminario	mag 06 Lunedì	mag 07 Martedì	mag 08 Mercoledì	mag 09 Giovedì	mag 10 Venerdì	mag 11 Sabato	mag 12 Domenica
Meditazione Taoista		20:30-23:15		20:30-23:15		10:00-13:00	
Rilassamento	20:30-23:15		20:30-23:15		20:30-23:15	16:00-19:00	
Seminario	mag 13 Lunedì	mag 14 Martedì	mag 15 Mercoledì	mag 16 Giovedì	mag 17 Venerdì	mag 18 Sabato	mag 19 Domenica
Meditazione Taoista		20:30-23:15		20:30-23:15		10:00-13:00	
Rilassamento	20:30-23:15		20:30-23:15		20:30-23:15	15:00-17:00 17:00-19:30	

*Il calendario può subire variazioni.

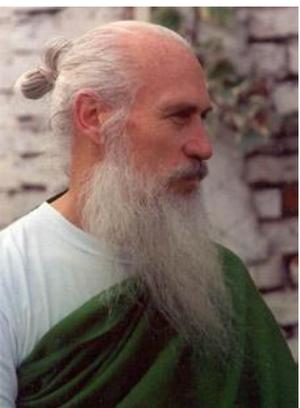
**Per Prenotazioni e informazioni telefonate
allo 02 39540690-392 6360940 o
mandate un'e-mail info@ankida.it**



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) [mappa](#)
Tel 02 39540690 e-mail info@ankida.it www.ankida.it





CALENDARIO PROVVISORIO SEMINARI*

Seminario	apr 30 Lunedì	mag 01 Martedì	mag 02 Mercoledì	mag 03 Giovedì	mag 04 Venerdì	mag 05 Sabato	mag 06 Domenica
Meditazione Taoista							
Rilassamento					Conferenza ore 19.00	10:00-13:00 16:00-19:00	10:00-13:00
Seminario	mag 07 Lunedì	mag 08 Martedì	mag 09 Mercoledì	mag 10 Giovedì	mag 11 Venerdì	mag 12 Sabato	mag 13 Domenica
Meditazione Taoista		20:30-23:15		20:30-23:15		10:00-13:00	
Rilassamento	20:30-23:15		20:30-23:15		20:30-23:15	16:00-19:00	
Seminario	mag 14 Lunedì	mag 15 Martedì	mag 16 Mercoledì	mag 17 Giovedì	mag 18 Venerdì	mag 19 Sabato	mag 20 Domenica
Meditazione Taoista		20:30-23:15		20:30-23:15		10:00-13:00	
Rilassamento	20:30-23:15		20:30-23:15		20:30-23:15	15:00-17:00 17:00-19:30	

*Il calendario può subire variazioni.

Per Prenotazioni e informazioni chiedete in segreteria!