

ENGLISH VERSION

Yama Niyama: how to live in harmony with yourself and anyone else.

PRESENTATION OF THE COURSE

The eight arms , or limbs, to be developed during the yoga journey, have been described for the first time by Patanjali in his ancient text, the Yoga-sutra. Yama and Niyama, the first two facets, represent ten rules to improve our conduct toward ourselves and others. How to interpret and live these ancient teachings in everyday life, at work, as well as in interpersonal relationships?

This is what we will discover during the entire course that will alternate moments of theoretical explanation with practical exercises and meditations.

WHO IS IT FOR

Students and yoga teachers with any level of experience.

per informazioni e iscrizioni:



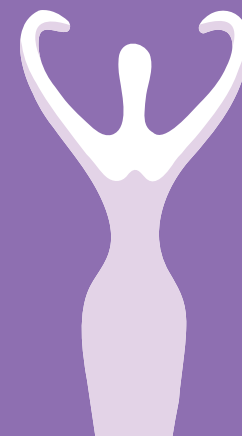
CENTRO YOGA PADMA A.S.D.

via Biasi, 138 - 08100 Nuoro | 328 - 7616251 |
www.yogapadma.it | centroyogapadma@gmail.com |
www.facebook.com/centroyoga.padma

Yama e Niyama

corso di approfondimento
maggio/giugno 2019

PADMA
experience



VERSIONE ITALIANA

Yama e Niyama ovvero: come vivere in armonia con sé stessi e con gli altri.

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Le otto braccia, o membra, da sviluppare durante il cammino dello yoga, sono state descritte per la prima volta da Patanjali in un testo antichissimo, gli Yogasutra.

Yama e Niyama sono i primi due elementi e rappresentano dieci regole per migliorare la nostra condotta in relazione agli altri e a noi stessi. Come interpretare e vivere questi antichi insegnamenti nella quotidianità, nel lavoro, nelle relazioni interpersonali? È quello che scopriremo durante l'intero corso che alternerà momenti di spiegazione teorica con esercizi pratici e meditazioni.

A CHI È RIVOLTO

Studenti e insegnanti di yoga con qualunque livello di esperienza.

SEDE

Hotel Fuile 'e Mare - Cala Liberotto (NU)
e Centro Yoga Padma A.S.D.

DATE

31 Maggio-2 Giugno e 7-9 Giugno 2019

PROGRAMMA DELLE GIORNATE

Venerdì

ore 15 -16:30 lezione teorico-pratica
ore 16:30 -17:00 pausa snack
ore 17:00 -19:00 lezione teorico-pratica

Sabato e Domenica

ore 9:30 -11:00 lezione teorico-pratica
ore 11:00 -11:30 pausa snack
ore 11:30 -13:00 lezione teorico-pratica
ore 13:00 -14:30 pranzo
ore 14:30 -16:30 lezione teorico-pratica
ore 16:30 -17:00 pausa snack
ore 17:30 -18:30 chiusura della giornata

Pre-registrazione entro il 19 APRILE 2019

Sono inclusi: i pranzi del sabato e della domenica e gli snack a metà mattina e a metà pomeriggio.
Tappetini, cuscini e coperte sono disponibili presso le due sedi.

INSEGNANTE

Sadhana Singh

Studia e pratica Kundalini Yoga. E' un Insegnante Formatore e autore di vari libri, tra cui "Sadhana", "Destinati ad eccellere", "Da dove sei a chi sei", "Disciplina", "Aradhana", "Everyday Excellence".

PERNOTTAMENTO

Per chi volesse pernottare presso l'Hotel Fuile 'e Mare durante il primo fine settimana del corso, di seguito i costi per la mezza pensione (pernottamento, prima colazione e cena – il pranzo è incluso nel corso):

Camera doppia a persona € 54,00
Camera tripla a persona € 48,00
Camera quadrupla a persona € 43,00

Per la permanenza oltre il corso, i costi per la pensione completa sono i seguenti:

Camera doppia a persona € 75,00
Camera tripla a persona € 68,00
Camera quadrupla a persona € 63,00

Per prolungare la Vostra permanenza in hotel, o per arricchire la vostra visita con nuove scoperte, contattateci e vi forniremo tutte le informazioni del caso.

Coloro che vengono da fuori Nuoro potranno pernottare durante il secondo fine settimana presso il Centro Yoga lasciando, se lo desiderano, un'offerta. I posti letto sono limitati: se siete interessati, riservate il vostro posto il prima possibile.

Poiché il Centro Yoga Padma è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, il corso è riservato esclusivamente ai soci. Chi volesse partecipare al Corso ma non fosse ancora tesserato, dovrà richiedere il rilascio della tessera associativa prima dell'iscrizione al corso stesso.

LOCATION

Hotel Fuile 'e Mare - Cala Liberotto (NU)
and Centro Yoga Padma A.S.D.

DATES

May 31st - June 2nd and June 7th-9th 2019

SCHEDULE FOR THE DAYS

Friday

3:00 - 4:30 PM theory and practice class
4:30 - 5:00 PM break
5:00 - 7:00 PM theory and practice class

Saturday and Sunday

9: 30 -11: 00 AM theory and practice class
11: 00 -11: 30 AM break
11: 30 AM - 1: 00 PM theory and practice class
1: 00 - 2: 30 PM lunch
3:30 - 4:30 PM theory and practice class
4: 30 - 5:00 PM break
5:30 - 6:30 PM end of the day

Pre-registration by 19 April 2019

Saturday and Sunday lunches and mid-morning and mid-afternoon snacks are included. Mats, pillows and blankets will be available at both sites.

TEACHER

Sadhana Singh

Studies and practices Kundalini Yoga. He is a Trainer Teacher and author of several books, including "Sadhana", "Destined to excel", "Where are you from to who you are", "Discipline", "Aradhana", "Everyday Excellence".

OVERNIGHT

Halfboard costs (accommodation, breakfast and dinner) for those who wish to stay at the Hotel Fuile 'e Mare during the first week-end course, are written below (lunch included in the course price):

Double room per person € 54.00
Triple room per person € 48.00
Quadruple room per person € 43.00

If you want to extend your stay at the hotel, the full board costs are as follows:

Double room per person € 75.00
Triple room per person € 68.00
Quadruple room per person € 63.00

To enrich your visit with new discoveries, contact us and we will provide you with all the necessary information.

For people coming from outside (Nuoro), there is a possibility to stay overnight at the Yoga Centre during the second week-end, leaving an offer if you wish to. Beds are limited: if you are interested, reserve your place as soon as possible.

Since the Centro Yoga Padma is an Amateur Sports Club, the course is reserved exclusively for members. The course is exclusively reserved for associates. If you are not registered yet, and wish to participate in, you are asked to get the membership card before the course registration.