

# Corso di KUNDALINI YOGA

## Come insegnato da Yogi Bhajan



### **COS'E' IL KUNDALINI YOGA?**

Portato in occidente da Yogi Bhajan, è una disciplina armoniosa e potente, frutto di una saggezza millenaria, completa di pratiche respiratorie (pranayama), esercizi dinamici combinati con respiro e mantra, posizioni statiche (asana), suono, canto, meditazione e rilassamento.

### **QUALI BENEFICI APPORTA?**

L'effetto profondo di armonizzazione del sistema endocrino e rafforzamento del sistema nervoso, riduce ansia e stress, rende la mente più lucida e pronta, il corpo sano e forte.

Detto lo Yoga della consapevolezza, ti guida ad entrare in contatto con il tuo infinito, la tua innata saggezza interiore, e ad aprirti alla dimensione della piena espressione del tuo vero potenziale.

*"Lo Yoga non è mai stato descritto veramente per quello che è. È un'arte e una scienza con la quale puoi sormontare le insidie della vita. È una scienza, una conoscenza, un'arte in cui la mente e il corpo lavorano in unione e lo spirito li sostiene"*  
Yogi Bhajan.

### **A CHI E' RIVOLTO?**

A principianti di yoga e a chiunque voglia prendersi uno spazio per sé e sperimentarsi nello yoga e nella vita.

**Venerdì 6 luglio alle 19.00**

**Primo incontro gratuito**

**Gli altri incontri si terranno i venerdì successivi.**

**Il costo di ogni singola lezione è di 10,00€.**

**Le lezioni sono riservate ai soci/e dell'Associazione Casale Podere Rosa (quota annuale 5,00€)**

**Info e conferma di partecipazione a  
Patrizia, Sat Avtar Kaur**

**[bravetti.patrizia@gmail.com](mailto:bravetti.patrizia@gmail.com) - 340.2821252**



**dal 22 giugno  
al 12 agosto**

**venerdì-sabato-domenica  
dalle 18.30 alle 24.00**

**BioApertivo al tramonto** dalle  
18.30  
con musica live e non

**Cena in BioOsteria**  
dalle 20.00

**ArenaCasale tutte le sere** alle  
21.30

**Le attività sociali e culturali  
del Casale  
sono riservate ai soci.  
Quota annuale 5,00€**

**Promozione nuovi soci:**

1 dalle ore 18.30 alle 20.00  
aperitivo offerto ai nuovi iscritti;  
2 studenti della Biblioteca  
Fabrizio Giovenale:...con una  
quota si iscrive anche un  
amico/a!

**Per gli spettacoli**  
(film e spettacoli dal vivo):  
**ingresso a sottoscrizione  
e/o uscita a cappello**

**tutte le info e il programma**  
[www.casalepodererosa.org](http://www.casalepodererosa.org)

**CASALE  
PODERE  
ROSA**

via Diego Fabbri snc (angolo via A.  
De Stefani), Roma 068271545