

YOGA AVANZATO 2023-2024
INCONTRI DI APPROFONDIMENTO: TEORIA E PRATICA



Corso di Yoga : pratica settimanale mercoledì ore 18.25- 19.45 dal 27 Settembre
Hatha Yoga: nel cuore del *sā dhanā*: *āsana*, *prānāyāma*, *mudrā* , *bandha* 9 lez € 135

Lezioni di approfondimenti con insegnanti e collaboratori So'ham

Tantra Yoga : un percorso di risveglio e conoscenza attraverso i simboli e le pratiche della tradizione tantrika. Ospite Marco Marengo appassionato cultore di tantrismo
giovedì 19.00-21 12 Ott. 16-30 Nov. 1 Feb./ 22 Feb. 14 Mar ore 19-22. Sei incontri i € 150

Raja Yoga : la mente e le sue funzioni. Coltivare lo stato di dharana in collaborazione con Patrizia Taddeo Bhaktidhara 6 incontri € 96 -un ciclo di 3 incontri € 54
giovedì ore 19 - 20.30 26 Ott. 23 Nov. 25 Gen. 29 Feb. 4 Apr. 9 Mag.

Lo Yoga dialoga con altre tradizioni con Elisabetta Prajñajyoti: i principi energetici dell'antica medicina cinese applicati alle pratiche dello Yoga Incontri dedicati alle stagioni:
giovedì ore 18.30- 20 5 Ott 11 Gen 21 Mar 27 Giu ciclo di 4 incontri € 65 - singola € 18

Yoga nidra: il viaggio interiore del rilassamento profondo come strumento di esplorazione, liberazione e realizzazione. Giovedì ore 19-20
2 Nov 14 Dic- 8 Feb / 14 Mar- 18 Apr- 23 Mag ciclo di 3 incontri € 39 singolo € 15

Nada yoga : lo yoga del suono con Stefano Audisio. Una via diretta che guida al risveglio della coscienza e all'armonia utilizzando i suoni della scala musicale lungo il percorso dei *çakra* . **Venerdì 19.30-21.00** 27Ott 1 Dic 26 Gen / 1 Mar 5 Apr 10 Mag tre incontri € 49

Jnana e Mantra Yoga : Yoga della conoscenza attraverso lo studio, la lettura, le ispirazioni e il canto dei testi sacri della tradizione indiana. In collaborazione con Elisabetta
Sabato 9-11.00 allievi donazione 11 Nov 20 Gen 10 Feb 9 Mar 13 Apr 18 Mag

Incontri riservati a praticanti di Yoga interessati all'approfondimento
e alla ricerca spirituale info@soham.it - tel. 329 5431744

CALENDARIO 2023 -2024

Settembre 29-30 1 Ott- Seminario residenziale di Yoga : celebrare la luna piena d'autunno
Donatella con Elena Boriani a Brenzio (Gravedona)

Mercoledì 27 ore 18.25-19.45 Prima lezione corso Yoga settimanale

sabato 30 ore 9-11 Laboratorio di preparazione a Diwali la festa della luce

Ottobre : giovedì 5 ore 18.30-20 Yoga per l'autunno con Elisabetta

giovedì 12 ore 19-21 Tantra Yoga primo incontro con Donatella

giovedì 26 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

venerdì 27 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

Novembre: giovedì 2 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

sabato 11 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 16 ore 19-21 Tantra Yoga II incontro con Donatella

giovedì 23 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

giovedì 30 ore 19-21.00 Tantra Yoga III incontro con Donatella

Dicembre venerdì 1 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

giovedì 14 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

Gennaio 2024 giovedì 11 ore 18.30-20 Yoga per l'Inverno con Elisabetta

sabato 20 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 25 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

Febbraio giovedì 1 ore 19-21.00 Tantra Yoga IV incontro con Donatella

venerdì 2 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

giovedì 8 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

sabato 10 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 22 ore 19-21.00 Tantra Yoga V incontro con Donatella

sabato 24 ore 9-13 laboratorio creativo: costruire la mala

giovedì 29 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

Marzo venerdì 1 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

giovedì 7 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

sabato 9 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 14 ore 19-21.00 Tantra Yoga VI incontro con Donatella

giovedì 21 ore 18.30-20 Yoga per la Primavera con Elisabetta

Aprile giovedì 4 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

venerdì 5 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

sabato 13 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 18 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

Maggio giovedì 9 ore 19-20.30 Raja yoga con Donatella e Patrizia

venerdì 10 ore 19.30-21 Nada Yoga con Stefano Audisio

sabato 18 ore 9-11 Jñana e mantra Yoga con Donatella e Elisabetta

giovedì 23 ore 19-20 Yoga nidra con Donatella

Giugno giovedì 27 ore 18.30-20 Yoga per l'estate con Elisabetta