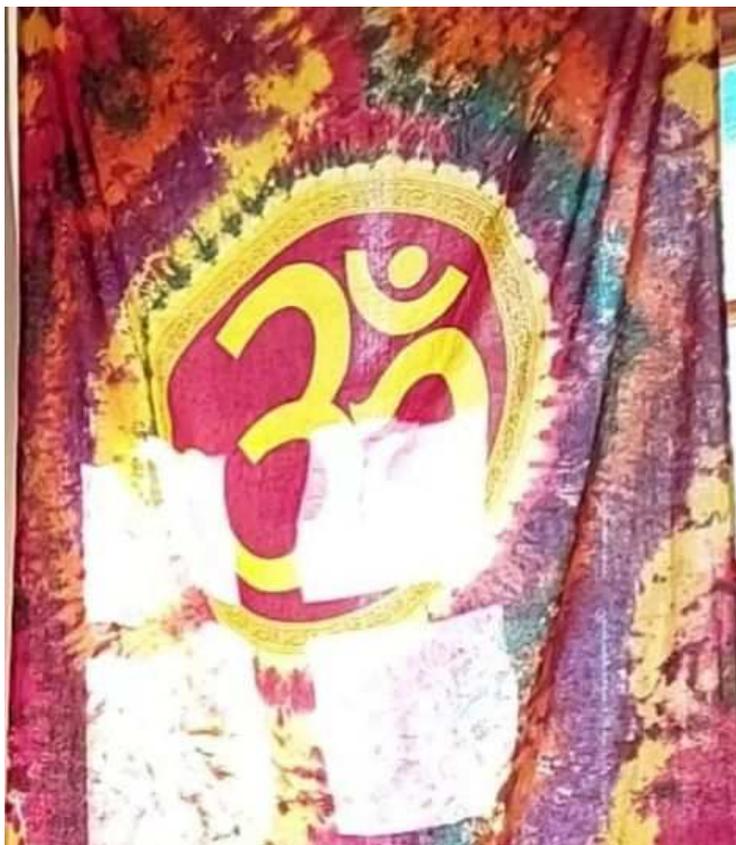




YOGA DEL MATTINO GIOVEDI' ORE 9-00 - 10.20

Insegnante DONATELLA ANGELINI Brahmavādinī

YOGA l'energia vibrante della vita



Un viaggio alla scoperta della sorgente dell'esistenza , fonte inesauribile di vitalità, bellezza, potenza creatrice di ogni manifestazione.

Dopo un anno dedicato al Tempo, principio di trasformazione e alle domande cruciali sulla dimensione che si apre oltre la vita , dedicheremo la pratica e le riflessioni al principio dinamico dell'esistenza, la forza creatrice di Śakti che sostiene ogni essere vivente .

Riscoprire la forza vitale nel proprio corpo dona fiducia , sostiene l'equilibrio psico-fisico, rende l'umore gioioso istillando positività verso il proprio quotidiano vivere .

Sentirsi sorrette dall'energia universale cambia la visione della realtà allargando la capacità di comprensione ed educando all'ascolto.

Lo Yoga mettendoci in contatto con la forza interiore cii trasforma, dischiudendo lo scrigno segreto delle nostre qualità nascoste ed esaltando la nostra capacità creativa.

Lezioni settimanali dal 2 Ottobre al 28 Maggio totale 32 lezioni + 1 lezione gratuita

Iscrizione : ciclo di 9 lezioni € 144 - Tessera sociale annuale € 20

Solo 12 posti disponibili con precedenza alle allieve degli anni scorsi,

info@soham.it – 329 543744



CALNDARIO LEZIONI 2025 2026

Ottobre 2 9 16 23 30

Novembre 6 13 20 27 primo ciclo 9 lezioni

Dicembre 4 11 18 24 meditazione della vigilia

Gennaio 8 15 22 29

Febbraio 5 12 secondo ciclo 9 lezioni

Febbraio 19 26

Marzo 5 12 19 26

Aprile 9 16 23 terzo ciclo 9 lezioni

Aprile 30

Maggio 7 14 21 28 ultimo ciclo 5 lezioni

4 Giugno Cerimonia di chiusura

Totale 33 lezioni

**Iscrizione : ogni ciclo di 9 lezioni € 144 – ultimo ciclo 5 lezioni € 80 -
versamento completo € 480 + tessera annuale**

Tutti i soci hanno diritto alle quote agevolate sulle lezioni di approfondimento e i seminari.
In particolare libera donazione per gli incontri di jñāna e mantra yoga .

Versamenti **quote Yoga** Contanti o bonifico : € 144

ANGELINI DONATELLA causale : corso Yoga IT47Q0501810800000019000819

Quota **tessera ordinaria** € 20 in contanti o con bonifico

Vantaggi se scegli di sostenere l'Associazione :

Tessera di sostegno € 54 un ciclo di lezioni yoga audio – sconto del 10% sulle lezioni di approfondimento tematico del giovedì sera -un libro a scelta tra quelli dedicati in bacheca

Tessera di **socio benemerito** € 180 : vantaggi: ciclo di lezioni video tematiche .

Lezione individuale di yoga con Donatella -un libro a scelta tra quelli in bacheca So'ham –
sconto del 10% sulle lezioni di approfondimento

IT77A086181090000000600569 Associazione Culturale So'ham

