



Sathya Ananda Yoga
Via Montale 2/b Bulgarograsso (Co)

India, tra Yoga e Ayurveda



Una vacanza per rinascere...

RITIRI ESTIVI *Sathya Ananda Yoga*

TEMI

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO	8° GIORNO	9° GIORNO
								
INTRO	SISTEMA NERVOSO ASTRALE E I CHAKRA	MULADHARA	SVADISTHANA	MANIPURA	ANAHATA	VISHUDDHA	AJNA	KARMA E DESIDERI
Respiro, Sistema Nervoso, Qualità		Imparare ad affidarsi. Sviluppare la sicurezza, la stabilità, la costanza.	Fluire con la vita, accettare i cambiamenti.	Raggiungere gli obiettivi, non lasciare interminate le opere.	Yoga per un cuore calmo e felice	Dissolvere la timidezza, esprimersi, irradiare calma.	Realizzare la coscienza, introspezione e controllo di sé, andare oltre la mente.	Come uscire dal ciclo: essere consapevoli del funzionamento della mente per andare oltre la mente.

LA PRATICA DELLO YOGA

Lo yoga è uno stile di vita, riguarda ogni aspetto della vita. Lo yoga non va confuso con il semplice esercizio fisico. Lo scopo ultimo dello Yoga è "Moshka". Moshka è la libertà da ogni schiavitù; libertà dalle insicurezze; libertà dai desideri; libertà dal senso di limitazione; libertà da tutto ciò che vincola la nostra felicità. Yoga è beatitudine.

La pratica giornaliera include:

❖ PRANAYAMA

Il respiro è lo strumento più importante della nostra vita, eppure nessuno se ne prende cura. Attraverso la rieducazione del respiro possibile ritornare alla semplicità, alla spontaneità, al proprio flusso naturale.

Il pranayama rieduca il respiro, portando enormi benefici psichici fisici, benessere e lucidità mentale.

❖ ANANDA YOGA

Questo yoga è nato dall'idea di adattare l'Hata yoga classico alle esigenze del mondo occidentale, dove si soffre con facilità di malattie nervose derivanti da emotività e stress.

Introducendo opportuni esercizi, questo yoga porta consapevolezza del corpo fisico e restimolazione del sistema nervoso.

❖ HATA YOGA

Imparerai a praticare l'Hata yoga classico, la perfezione nel movimento, l'allineamento di corpo, mente e respiro.

L'Hata yoga è silenzio e armonia, pace interiore e indipendenza, essenza e pulizia.

❖ BHAKTI YOGA

Si dice che si possa realizzare l'animo solo con il Bhakti yoga, lo yoga dell'amore. Ogni mattina, prima della pratica, canteremo dei can devzionali in sanscrito, bhajan e kirtan, che ti avvicineranno alla devozione, svilupperanno in te l'amore verso il divino.

DATE E TARIFFE

DATE		Tariffa SENZA volo	Tariffa CON volo a/r
dal	al	Per prenotazioni entro 45 gg prima della data di inizio del ritiro*	Per prenotazioni entro 45 gg prima della data di inizio del ritiro*
1/07	- 14/07	700 €	1.350 €
16/07	- 29/07	700 €	1.350 €
1/08	- 14/08	700 €	1.350 €
16/08	- 29/08	700 €	1.350 €

COSA è INCLUSO	COSA è ESCLUSO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Classe giornaliera di Pranayama e Meditazione ❖ Classe giornaliera di Filosofia Yoga ❖ Classi giornaliere di Ananda, Hata e Ashtanga Yoga ❖ 3 sessioni di Massaggio Ayurvedico da 1 ora ❖ 1 visita / consulenza da Medico Ayurvedico ❖ Consigli su Stile di vita & Dieta ❖ 1 escursione (Trekking sull'Himalaya, Rafting, Tempio di Shiva ecc..) ❖ Partecipazione a tutte le attività dell'Ashram (Aarti sul Gange, Kirtan, conferenze) ❖ 12/14 notti in stanza singola / doppia ❖ 3 pasti vegetariani Sattvici al giorno (colazione, pranzo, cena) ❖ Trasporto da / per aeroporto* ❖ Tessera associativa Sathya Ananda Yoga / CSEN 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Richiesta visto ❖ Assicurazione viaggio

*Incluso nel pacchetto "con volo"

LA SCUOLA

www.sathyaanandayoga.it



I nostri insegnanti sono tutti qualificati con certificato Yoga Alliance.

Sathya Ananda Yoga è una associazione non a scopo di lucro, che ha come obiettivo la diffusione dello yoga come stile di vita.

Nata seguendo l'impronta di Paramhansa Yogananda, la nostra scuola mira ad accompagnare l'allievo attraverso un percorso di consapevolezza, fino a fare cadere le sue false identità e cattive abitudini psicologiche.

"La felicità è una scelta, prendi la decisione di essere Felice ora!

Se hai perso la speranza di essere felice rincuorati poiché la tua anima, essendo un riflesso dello spirito è la felicità stessa!!!"

Paramhansa Yogananda

La filosofia della nostra scuola è quella del Karma Yoga:

"Per colui che ama veramente l'anima, che è soddisfatto pienamente dall'anima e trova appagamento solo nell'anima, non esiste dovere. Costui non ha scopi di guadagno nel mondo facendo un'azione né perde qualcosa non compiendo azioni. Egli non dipende da alcuno per nessuna cosa. Compi dunque sempre le buone azioni materiali (karyam) e le azioni spirituali (karman) senza attaccamento. Facendo tutte le azioni senza attaccamento, si ottiene il Supremo"

Baghavad Gita, III, 17-19



LOCATION – RISHIKESH



Rishikesh - conosciuta come la "Città del Divino" - è un centro spirituale in cui saggi, rishi, santi e pellegrini accorrono da millenni.

Le stradine della città sono piene di piccoli negozi di arti etniche e artigianato, mercati di prodotti freschi, caffè caratteristici, santuari e ashram.



Innamorarsi di Rishikesh è inevitabile.

Sono indimenticabili i suoi caffè, con il profumo dolce di chai e di chapati fresco che emana dalle loro cucine; le maestose melodie di mantra che armonizzano con il vento e che navigano libere verso le pendici dell'Himalaya; i sorrisi amichevoli dai commercianti nei negozi, e i saluti sacri dei Sadhu mentre passeggi attraverso le arterie collinari della città, sullo sfondo di foreste rigogliose e montagne maestose.



Ma ciò che riempie il cuore di più è Madre Ganga, così potente e compassionevole, che accarezzando i suoi argini e purificando ogni pietra, con umiltà benedice la città con la sua grazia.

A Rishikesh potrai inoltre trovare: *Yoga, meditazione, corsi di reiki, corsi di massaggio, lezioni di kirtan, negozi di cristalli e gemme, librerie, negozi di abbigliamento, spa e negozi ayurvedici, mercati organici, negozi di prodotti per lo yoga.*



L'ALLOGGIO – PARMARTH ASHRAM

www.parmarth.org



Le stanze si trovano all'interno del Parmarth Niketan Ashram, ed è qui che si svolgeranno le attività giornaliere.

Parmarth Niketan è un vero paradiso spirituale, situato sulle sponde del fiume sacro Gange, ai piedi dell'Himalaya tra colline verdeggianti. E' il più grande Ashram a Rishikesh, accogliendo migliaia di pellegrini da tutto il mondo con un atmosfera di pace, sacralità e pulizia oltre che con i suoi verdeggianti e bellissimi giardini.



Le strutture sono un perfetto compromesso tra le comodità moderne e la semplicità tradizionale.

Parmarth Niketan offre comfort, ispirazione ed elevazione per corpo, mente e spirito, essendo un luogo di spiritualità e comunione.

Le attività quotidiane includono: *satsang quotidiano e programmi di conferenze, kirtan (canti sacri), il famoso Ganga Aarti al tramonto.*



L'AARTI SUL GANGE



Ogni giorno al tramonto, ci si riunisce tutti per l'Aarti sul Gange, una cerimonia che raccoglie migliaia di visitatori di ogni lingua, cultura e religione. Il potere dell'Aarti è universale, trascende i confini e i limiti di lingua e cultura.

Questa cerimonia di luce è ricca di canti, preghiere, riti e un palpabile senso del Divino.

L'Aarti sul Gange è il momento in cui si abbandonano le attività della vita quotidiana e ci si riunisce insieme nella gioia, nella devozione e nella pace.



INFO DI VIAGGIO

DA PORTARE

- Scarpe: un paio da ginnastica e un paio di sandali (se leggermente rialzati anche meglio: Rishikesh è piena di mucche!)
- Vestiti per lo yoga: abiti comodi per la pratica, anche tessuti tecnici traspiranti perché in alcuni periodi dell'anno si suda molto, bene leggings.
- Abiti per il tempo libero: vestiti leggeri, non corti né troppo aderenti, non troppo scollati; una giacca a vento e una felpa (eventuale)
- Un quaderno per gli appunti
- Una torcia
- Un paio di lenzuola
- Verranno forniti: materassino nuovo per lo yoga, gli imbuti per la pulizia del naso mattutina.
- In caso di necessità a Rishikesh potrai trovare ogni genere di shopping: vestiti tradizionali, abbigliamento per lo yoga, coperte, giacche, cosmetici ecc..

CLIMA

L'inverno a Rishikesh va da Dicembre a Febbraio ed è secco e molto mite, con temperature medie di gennaio di poco inferiori ai 15 gradi.

Il periodo monsonico è abbastanza lungo dal momento che va dai primi di giugno all'inizio di ottobre, e porta sollievo dal caldo, con temperature intorno ai 25-30 gradi. Non deve preoccupare il periodo dei monsoni, in quanto si tratta di un acquazzone in media al giorno della durata di 15-20 minuti, che non influisce sul normale svolgersi delle attività quotidiane.

FUSO

Quando in Italia è in vigore l'ora solare, l'India è 4h30 avanti (con l'ora legale la differenza è di 3h30).

SANITA'

Nessuna vaccinazione obbligatoria. Si consiglia di munirsi di medicinali contro eventuali infezioni intestinali; medicinali contro le infreddature derivanti da possibili sbalzi di temperatura tra l'esterno e l'interno (condizionato) di taxi e hotel. E' sempre utile comunque consultare il proprio medico per una eventuale profilassi antimalarica, vaccino antitetanico, antitifico o antiepatite. E' buona norma portare con sé qualche medicinale tra cui ad esempio aspirine e antibiotici.

VALUTA

La moneta locale è la RUPIA INDIANA (INR); 1 euro corrisponde a circa 70 INR. Le carte di credito e la valuta indiana sono il metodo di pagamento più comodo. A Rishikesh sono presenti diversi bancomat da cui potrai prelevare con facilità. Le rupie non sono esportabili. Al termine del viaggio è possibile convertire le banconote rimaste presentando il certificato dei cambi effettuati, oltre al passaporto e al biglietto aereo di ritorno.

DOCUMENTI

Per l'ingresso in India è necessario:

- ❖ Il passaporto firmato e con validità di almeno 12 mesi dopo la conclusione del viaggio;
- ❖ Regolare visto rilasciato dall'Ambasciata dell'India di Roma o dal Consolato Generale dell'India di Milano.

ISTRUZIONI PER L'OTTENIMENTO DEL VISTO INDIA

La documentazione andrà presentata, a seconda della residenza, all'Ambasciata di Roma (per i residenti dalla Toscana in giù comprese Umbria, Marche, Sardegna e Repubblica di S. Marino) o al Consolato di Milano (per tutti gli altri residenti).

Chi provvede in modo autonomo all'ottenimento del visto deve valutare con estrema precisione le tempistiche del rilascio. Le disposizioni e le procedure in vigore per l'ottenimento del visto India richiedono un minimo di **10 giorni lavorativi** per la concessione del visto, (al di sotto dei 10 giorni l'Ambasciata **NON** garantisce il rilascio del visto). Raccomandiamo quindi di recarsi almeno 20-30 giorni prima della data di partenza presso Ambasciata o consolato.

Per ottenere il visto tramite Sathya Ananda Yoga (solo in casi particolari in cui il socio non può recarsi di persona in Ambasciata o consolato), la documentazione completa ci deve pervenire almeno 40 giorni prima della partenza.

La documentazione deve includere:

✓ **PASSAPORTO:**

- Firmato nell'apposito spazio
- Deve essere valido almeno 6 mesi dalla data prevista di ingresso in India;
- Occorrono 3 pagine libere consecutive
- In caso di doppia nazionalità vanno presentati ambedue i passaporti e specificare nel modulo che si è in possesso della doppia nazionalità
- Se hai la residenza al nord Italia, ma il passaporto è stato rilasciato dalla Toscana in giù, il consolato di Milano richiede anche il certificato di residenza recente

✓ **4 FOTO TESSERA:**

- Formato 5cm per 5cm
- Nitide;
- A colori e su carta fotografica;
- Su sfondo bianco;
- Il volto ed i capelli devono entrare nella foto

✓ **MODULO:**

il modulo va compilato on-line, vai sul sito <http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/>, e clicca su Online Visa Application Registration. **Compila tutti i campi anche quelli non obbligatori** specificando alla voce indian mission ITALY-ROME se sei residente in Italia centrale, Sicilia, Sardegna (comprese Umbria, Marche e Toscana) oppure ITALY-MILAN per i residenti nell'Italia centro settentrionale. Compilata tutta la prima pagina clicca su save and continue, ti porterà automaticamente alla seconda pagina, compila anche in questo caso tutti i campi obbligatori e clicca su save e continue, ti farà visualizzare la terza pagina dove, oltre a compilare tutti i campi, dovrai prestare la MASSIMA ATTENZIONE ALLA DURATA DEL VISTO ED AL NUMERO DI INGRESSI, DEVI ASSOLUTAMENTE METTERE COME DURATA DEL VISTO **"6 MESI"** E COME NUMERO DI ENTRATE **"MULTIPLE"** DEVI INOLTRE CARICARE LA FOTO ON-LINE CHE DEVE **ESSERE LA STESSA CARTACEA**. Alla fine clicca su save e continue, ti si aprirà una nuova schermata con il riepilogo dei dati inseriti, clicca su prosegui e ti si apre una schermata con un pulsante print, cliccaci sopra e verrà fuori il modulo, stampalo e firmalo sotto la foto (in alto a destra sulla prima pagina) stando attenti a non uscire dai bordi, e firmalo anche nella seconda pagina in basso a destra.

E' POSSIBILE AFFIDARE LA COMPILAZIONE DEL MODULO DIRETTAMENTE ALL'AMBASCIATA O AL CONSOLATO, CON UNA SPESA AGGIUNTIVA DI EURO 10.

COSTI:

Per i residenti in Italia centrale il costo del visto è di euro 59 comprensive del visto e diritti d'agenzia mentre per i residenti dell'Italia centro settentrionale il costo è di euro 70.

CONTATTACI

Email



ritiri@sathyaanandayoga.it

Telefono



Lara:

+39-3467668553

Debora:

+39-3497180843

Vincenzo:

+39-3477668553

Social



www.facebook.com/SathyaAnandaYoga

Indirizzo



Sathya Ananda Yoga
Via Montale 2/b
22070
Bulgarograsso (Co)

Siti web di interesse:

La scuola

www.sathyaanandayoga.it

L'ashram

www.parmarth.org

La clinica ayurvedica

www.rishikeshayurveda.com