



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

India, tra Yoga e Ayurveda



Una Vacanza per Rinascere

UN RITIRO YOGA. SULLO SFONDO DELLA CITTA' SACRA DI RISHIKESH

LUGLIO / AGOSTO

PROGRAMMA GIORNALIERO TIPO

06:30 – 06:50	Bhajan e kirtan
07:00 – 08:15	Esercizi di ricarica e pranayama
08:30	Colazione
10:30 – 11:15	Filosofia dello yoga
11:20 – 12:15	Ananda/Hata yoga
12:30	Pranzo
14:30 – 17:00	Visite / Massaggi / Escursioni / Workshop a scelta
17:30 -18:30	Aarti sul Gange / Ashtanga yoga
19:00	Cena

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:

❖ FILOSOFIA

La filosofia dello yoga è il perno di Sathya Ananda. Adatta a tutti i livelli e a tutte le età, facilmente comprensibile e intrisa di esempi di vita quotidiana. La filosofia di Sathya Ananda ha lo scopo di portare lo yoga nella vita di tutti i giorni e di stimolare nello studente un lento e radicale processo di consapevolezza di sé che è l'unica via per il cambiamento.

❖ PRANAYAMA

Il respiro è lo strumento più importante della nostra vita, eppure nessuno se ne prende cura. Il respiro è il timone della vita: controlla il respiro e avrai controllato il corpo e la mente.

Il pranayama serve a: innalzare l'energia vitale, aumentare il potere di concentrazione della mente, espellere le tossine psicologiche, fermare le oscillazioni della mente.

❖ ANANDA YOGA

Questo yoga adatta l'Hata yoga classico esigenze del mondo occidentale, dove si soffre con facilità di malattie nervose derivanti da emotività e stress.

Attraverso gli esercizi di ricarica e le affermazioni dell'Ananda yoga, è possibile risanare il sistema nervoso, alzare l'energia vitale, rieducare le qualità e imparare ad usare la volontà.

❖ ASHTANGA YOGA

L'Ashtanga yoga è una pratica forte e dinamica, un flusso di Asana in continuo divenire attorno al flusso stabile del respiro Ujjayi. Questa disciplina risveglia la forza di volontà ed è un perfetto allenamento per il corpo, permettendo di raggiungere forza e flessibilità attraverso la pratica costante.



DATE E TARIFFE

DATE		Tariffa SENZA volo	Tariffa CON volo a/r
dal	al		Per prenotazioni entro il 15 Maggio
10 Lug.	- 24 Lug.	900 €	1.550 €*
2 Ago.	- 15 Ago	900 €	1.550 €*
17 Ago	- 31 Ago	900 €	1.550 €*

*Per prenotazioni oltre il 15 Maggio è prevista una maggiorazione di 200 €

Eventuali costi extra:

Stanza singola	100 €
Giornata extra (vitto e alloggio)	25 €
Tessera telefonica indiana con 2 Gb di traffico internet	10 €

COSA è INCLUSO

COSA è ESCLUSO

- ❖ 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 (Haridwar, cascate, Tempio di Shiva ecc..)
- ❖ 13/14 notti in stanza singola / doppia
- ❖ 3 pasti vegetariani Sattvici al giorno (colazione, pranzo, cena)
- ❖ Trasporto da / per aeroporto*
- ❖ Tessera associativa Sathya Ananda Yoga / CSEN

- ❖ Richiesta visto
- ❖ Assicurazione viaggio

*Il trasporto da/per aeroporto è incluso solo 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. Compì 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 - SHEELA MOHAN PALACE



Le stanze si trovano all'interno di una bellissima guest house a conduzione familiare, interamente riservata a *Sathya Ananda*.

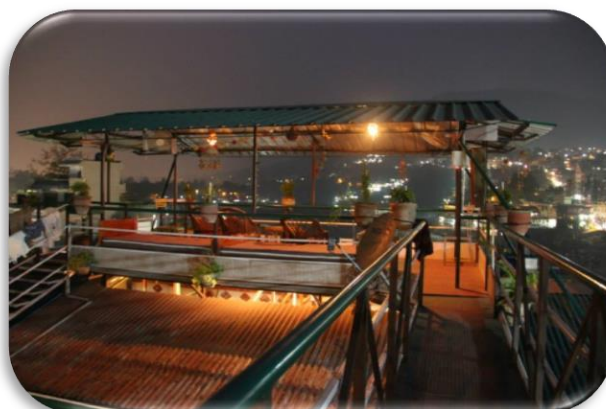
E' raro trovare a Rishikesh una struttura al pari di Sheela Mohan: adatta ad accogliere viaggiatori occidentali grazie ai suoi ottimi standard di pulizia, arredata in stile tipicamente indiano ma rivisto in chiave moderna, essenziale ma curata nel dettaglio.

Situata a pochissimi passi dal Gange, Sheela Mohan possiede delle meravigliose terrazze dalle quali, al tramonto, si può contemplare il fiume sacro e udire la sinfonia di mantra e bajhan provenienti dalle Aarthi che si svolgono ogni giorno sulle sponde del Gange per ringraziare il divino della giornata donata.



Sheela Mohan possiede, inoltre, una piccola shala yoga per la pratica personale e molti spazi comuni, veri e propri salotti all'aperto, dove poter incontrare i compagni o dedicarsi allo studio personale.

Annessa alla guest house vi sono un piccolo super market, con prodotti artigianali e ayurvedici oltre a prodotti di utilità quotidiana, e una lavanderia.



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, cuscino.
- 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.



CONTATTACI

Email



ritiri@sathyaanandayoga.it

Telefono



Lara:

+39-3887245860

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

La clinica ayurvedica

www.rishikeshayurveda.com

