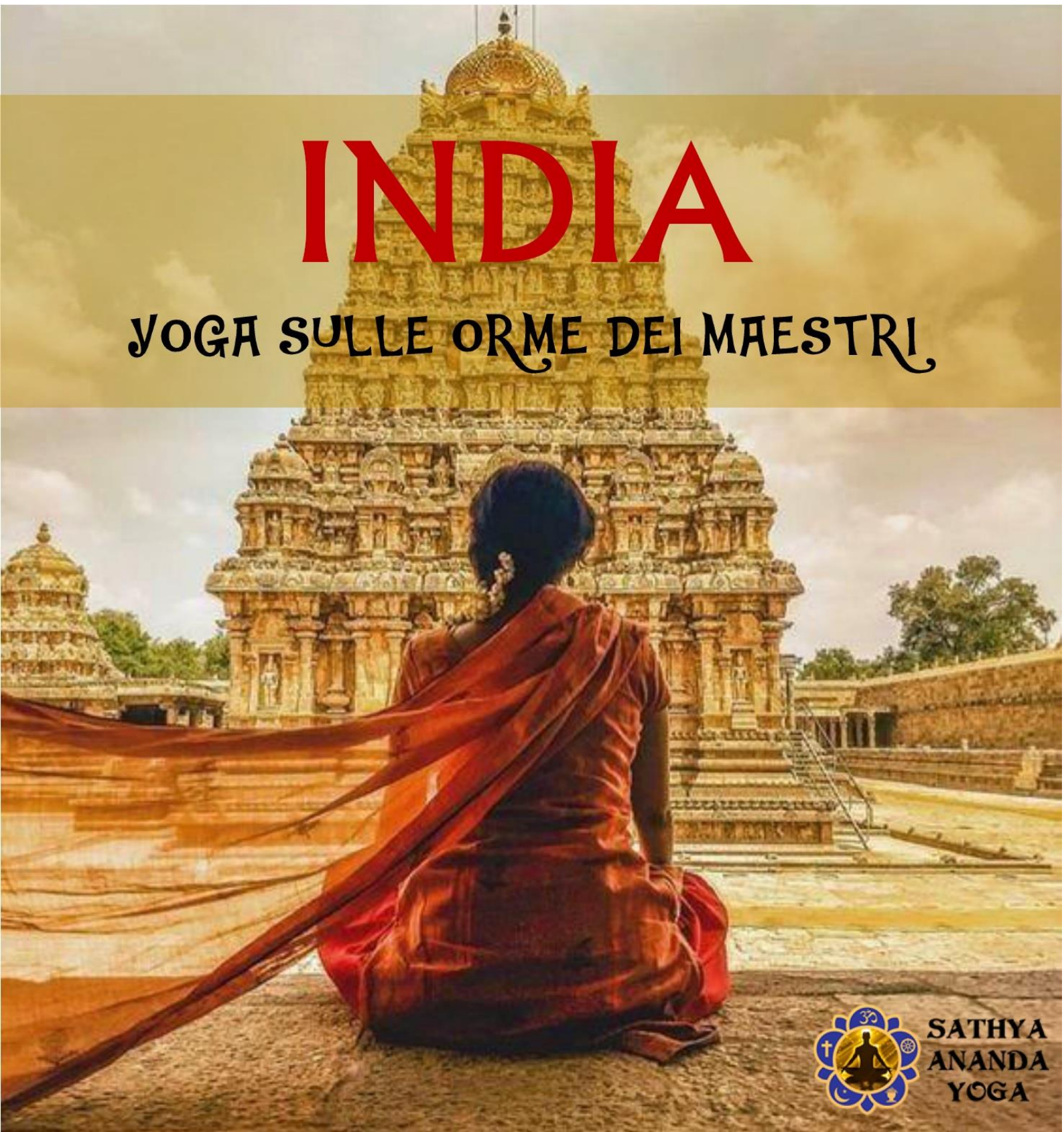




Sathya Ananda Yoga  
Via Montale 2/b Bulgarograsso (Co)

# INDIA

YOGA SULLE ORME DEI MAESTRI



SATHYA  
ANANDA  
YOGA

## LA PRATICA GIORNALIERA 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 il 'timone' della vita. Controlla il respiro e avrai controllato il corpo fisico e il corpo mentale. Gli antichi yogi trovarono che la mente ha un 'destriero' che ha il potere di controllarla: il respiro. Rallenta il respiro e avrai rallentato il flusso dei pensieri..

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

### ❖ ESERCIZI DI RICARICA

Il sistema nervoso è lo 'strumento' che ti fa apparire il mondo, è solo attraverso il sistema nervoso che tu puoi fare esperienza. Soprattutto in occidente si soffre con facilità di malattie nervose derivanti da emotività e stress. Se danneggi il sistema nervoso avrai danneggiato la tua esperienza in questo mondo e la qualità dei tuoi pensieri. Gli esercizi di ricarica sono appositamente studiati per attivare e rigenerare il sistema nervoso agendo sulla colonna vertebrale e sui nervi.

### ❖ FILOSOFIA DELLO YOGA

Ogni giorno ci sarà una classe di filosofia dello yoga. Ogni lezione sarà propedeutica alla successiva conducendo l'allievo lungo un percorso ben tracciato che è in verità un viaggio interiore.

### ❖ HATA e ASHTANGA YOGA

Imparerai a praticare gli asana, gli esercizi dello yoga, che traggono le loro origini dalla medicina Ayurvedica. Gli asana sono antichi di millenni e sono vere e proprie 'medicine' che agiscono contemporaneamente sul corpo fisico, sul sistema nervoso e sulla mente stimolando in te specifiche qualità. Imparerai i corretti allineamenti, a respirare nell'asana e ad avere la consapevolezza del corpo.

### ❖ BHAKTI YOGA

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

### ❖ MEDITAZIONE

La meditazione è l'unico scopo dello yoga. E' solo attraverso la meditazione che il praticante raggiunge lo scopo che si è prefissato: moksha, la liberazione dalle catene dell'illusione. La meditazione è la strada di perdere te come uomo e di ritrovare te come Dio.



## PROGRAMMA

*(questo programma è puramente indicativo e soggetto a possibili cambiamenti a seconda della disponibilità dei voli ed eventuali imprevisti)*

giorno 1 Partenza

giorno 2 Arrivo e sistemazione nell'Ashram di Prasanthi Nilayam

giorno 3 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram

giorno 4 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram

giorno 5 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram

giorno 6 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram

giorno 7 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram

giorno 8 Partenza per Tiruvannamalai / Arrivo a Tiruvannamalai e sistemazione nell'ashram di Ramana Maharshi

giorno 9 Programma yoga / Partecipazione alle attività dell'Ashram / Puja serale e visita al tempio Arunachaleswarar

giorno 10 Escursione mattutina: giro intorno ad Arunachala / Partecipazione alle attività dell'Ashram / Meditazione nella stanza di Ramana Maharshi

giorno 11 Escursione mattutina: visita delle grotte di Arunachala e risalita della montagna sacra / Partenza per Kanchipuram / Arrivo a Kanchipuram e sistemazione in hotel

giorno 12 Visita ai templi: Kamakshi Amman, Devarajaswami, Kailasanathar, Ekambaranatha

giorno 13 Visita ai templi: Kachapeshwarar, Vaikunda Perumal / Visita al mercato dei sari di seta

giorno 14 Partenza per Bangalore / Ritorno in Italia



## DATE E TARIFFE

| Date*           |                   | Contributo Socio | Prezzo con VOLO a/r** |
|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| Dal             | Al                |                  |                       |
| 1 AGO<br>2019*  | - 15 AGO<br>2019* | 850 €            | 1.500 € - 1.700 €**   |
| 17 AGO<br>2019* | - 31 AGO<br>2019* | 850 €            | 1.500 € - 1.700 €**   |

\*Le date sono indicative e soggette a possibili variazioni di 1 o 2 giorni.

\*\*Il prezzo del volo può variare a seconda della data di acquisto. Il volo non è acquistato da Sathya Ananda ma da un'agenzia che si occupa della formazione dei nostri gruppi

| COSA è INCLUSO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | COSA è ESCLUSO                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tessera associativa Sathya Ananda Yoga / CSEN per i non-soci (15 Euro)</li> <li>• Classe giornaliera di Pranayama, Esercizi di Ricarica e Bhakti Yoga</li> <li>• Classe giornaliera di Filosofia dello Yoga</li> <li>• Classi giornaliere di Hata Yoga e Ashtanga Yoga</li> <li>• Classe giornaliera di Meditazione</li> <li>• 13/14 notti in stanza doppia*</li> <li>• Trasporto da / per aeroporto</li> <li>• Tutti i trasporti interni (taxi, bus, voli)</li> <li>• Tutte le escursioni previste nel programma del ritiro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visto indiano (circa 90 €)</li> <li>• Pasti** (massimo 100 €)</li> </ul> |

\*In ashram non è possibile l'opzione stanza singola a causa del regolamento che prevede la condivisione. Le regole dell'ashram sono ferree e non si può fare alcuna eccezione.

\*\*A causa della struttura dell'ashram di Prasanthi e del tipo di ritiro 'in movimento' risulta molto difficile per Sathya Ananda gestire la mensa. La spesa massima per i pasti per la durata totale del ritiro è di circa 100 €.





## LA SCUOLA

[www.sathyaanandayoga.it](http://www.sathyaanandayoga.it)



I nostri insegnanti sono tutti qualificati con certificato Yoga Alliance e CSEN.

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 rincorerti 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:

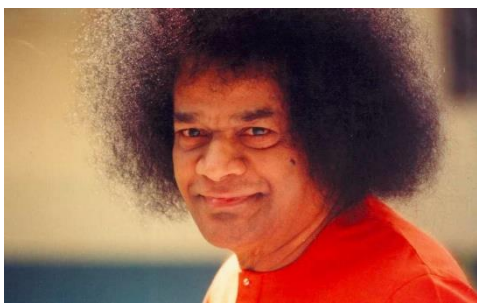
*"Per colui che ama veramente l'anima, che è soddisfatto pienamente dall'anima e trova appagamento solo nell'anima, non esiste dovere. Costui non ha scopi di guadagno nel mondo facendo un'azione né perde qualcosa non compiendo azioni. Egli non dipende da alcuno per nessuna cosa. Compi dunque sempre le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

*Baghavat Gita, III, 17-19*





## PRASANTHI NILAYAM – ASHRAM DI SATHYA SAI BABA



*"Io sono Dio. E anche tu sei Dio. L'unica differenza tra me e te è che, mentre io sono a conoscenza di questo, tu ne sei completamente all'oscuro. "*

Questa è la risposta che Sri Sathya Sai Baba dava alle persone che lo interrogano sulla sua identità e divinità. Questa verità fondamentale sulla natura divina dell'uomo era al centro del suo messaggio e della sua missione.

Sai Baba è nato il 23 novembre 1926 nel villaggio di Puttaparthi, nello stato di Andhra Pradesh, nel sud dell'India. Fin da piccolo, la sua inclinazione spirituale e la natura contemplativa lo distinguevano dagli altri bambini della sua età, ed era conosciuto come 'guru' e "Brahmajnani" (conoscitore del Brahman o Dio).



Oggi, a 5 anni dalla sua morte, migliaia di devoti provenienti da tutto il mondo, che professano varie fedi, si riuniscono ogni giorno a Prasanthi Nilayam, il suo ashram stabilito accanto al villaggio di Puttaparthi, per partecipare alle funzioni religiose e raccogliersi nella spiritualità e devozione che sono palpabili nell'ashram.



Sathya Sai Baba è stato un grande maestro spirituale, famoso per la sua esposizione semplice e dolce delle più grandi verità che formano gli insegnamenti di tutte le religioni del mondo. Il perno del suo insegnamento sono i 5 valori umani: Sathya (Verità), Dharma (Rettiludine), Shanthi (Pace), Prema (Amore) e Ahimsa (Non-Violenza).

Oltre ad essere stato un grande guru, Sathya Sai Baba è stato un grande benefattore: ospedali gratuiti, scuole gratuite e collegi, fornitura di acqua potabile gratuita e progetti di edilizia, tutti sorti a testimonianza al suo amore disinteressato e della sua compassione per i bisognosi e meno privilegiati. Fedele alla sua dichiarazione - "La mia vita è il mio messaggio" - ha ispirato e continua ad ispirare milioni di suoi devoti in tutto il mondo.

L'ashram è un vero e proprio villaggio, efficientemente organizzato e disciplinato da regole di condotta ed abbigliamento che lo mantengono un luogo di silenzio, preghiera, armonia, devozione e moderazione.



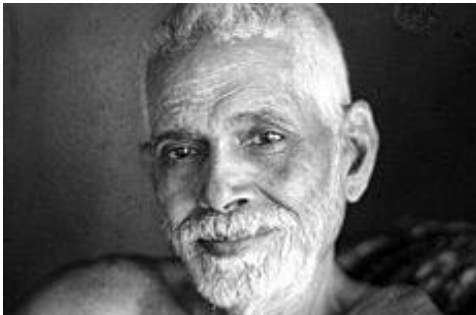


## ARUNACHALA – ASHRAM DI RAMANA MAHARSHI



*"Arunachala è veramente il luogo sacro, tra tutti i luoghi santi è il più sacro! E' il cuore del mondo, è veramente Siva stesso! È la sua dimora, uno kshetra segreto." Arunachala Mahatmyam*

Il monte Arunachala è una collina sacra che si erge a Tiruvannamalai, una cittadina del Tamil Nadu. È uno dei cinque principali luoghi santi del sud dell'India.



Alla domanda sulla sacralità speciale di Arunachala, il maestro Ramana Maharshi ha detto che altri luoghi sono sacri perché sono le dimore di Siva, mentre Arunachala è lo stesso Siva. Tuttavia Arunachala è un luogo 'segreto'. Questo luogo conferisce jnana (auto-conoscenza) e, poiché molte persone hanno tanti altri desideri e non vogliono veramente la conoscenza, Arunachala è sempre rimasto relativamente poco conosciuto. Ma per quei pochi che cercano il jnana, Arunachala si fa sempre conoscere in un modo o nell'altro.

Arunachala è anche un luogo importante per i devoti di Sri Ramana Maharshi. Ramana Maharshi è stato uno dei maestri contemporanei più celebrati in India, l'incarnazione dello yoga. Dall'età di 17 anni visse ai piedi del monte Arunachala, animato, sin da adolescente, da un'innato fervore spirituale, dalla ricerca della verità. Numerosi ricercatori spirituali divennero suoi devoti e ricevettero i suoi insegnamenti, secondo cui l'essenza dell'essere umano è conoscenza senza limiti, beatitudine e completa libertà.



L'ashram di Ramana Maharshi è situato ai piedi della collina sacra di Arunachala e sarà il nostro alloggio in questa seconda tappa del ritiro yoga in India 'sulle tracce dei maestri'. Questo ashram è un piccolo rifugio di pace, luogo di silenzio, meditazione e raccoglimento. Se nella prima parte del ritiro conosceremo il Bhakti yoga, lo yoga della devozione, in questa seconda parte conosceremo lo Jnana yoga, lo yoga della conoscenza.





## KANCHIPURAM



Gli indù considerano kanchipuram uno dei sette ksetra, una delle sette città più sacre dell'India (Sapta Puri), sette mete di pellegrinaggio dove si ritiene che sia nata un'importante guida spirituale, dove un dio è disceso in forma di Avatar (una delle sue incarnazioni). Le città sacre dell'India sono Ayodhyam, dedicata a Rama, Haridwar, devota a Vishnu, Kanchipuram (Parvati), Mathura e Dwarka (Krishna), Varanasi e Ujjain dove si prega Shiva. Secondo l'induismo, un ksetra è un terreno sacro, un luogo in cui è possibile ottenere il conseguimento finale, o moksha, la liberazione dalle catene dell'illusione. Kanchi è quindi una delle principali mete del pellegrinaggio indù.

Kanchipuram è conosciuta anche come la "città dei mille templi". Questa denominazione deriva dal fatto che anticamente la cittadina ha realmente ospitato circa un migliaio di templi, dei quali 200 sono ancora esistenti.

Delle 7 città sacre, Kanchipuram è l'unica situata nel sud dell'India ed è stata la capitale delle più grandi dinastie di quell'area che ne fecero una sorta di laboratorio per lo sviluppo dell'arte e dell'architettura, oltre che un centro per l'apprendimento delle principali filosofie religiose. Oggi è famosa anche per la tessitura di pregiati saree di seta, ma resta, comunque, una tappa obbligata sia per i devoti di fede induista in visita nel Tamil Nadu che per i viaggiatori interessati a conoscere l'evoluzione dell'arte templare nel corso dei secoli.

Questa terza tappa del ritiro yoga in India 'sulle tracce dei maestri' sarà la tappa più 'mondana' delle tre, durante la quale visiteremo diversi templi e il mercato della città.





## DA PORTARE

- Scarpe: un paio da ginnastica e un paio di sandali
- 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 Ashram e templi: il regolamento è molto rigido.

| Donne                                                                                                                                                                               |                                                                          | Uomini                                                                                       |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| SI'                                                                                                                                                                                 | NO                                                                       | SI'                                                                                          | NO                                               |
| Gonne e vestiti lunghi obbligatoriamente fino alle caviglie, scialli per coprire le braccia e le spalle, magliette rigorosamente con le maniche (anche maniche corte ma NO canotte) | Abiti aderenti, corti o trasparenti/semitrasparenti, canotte, scollature | Pantaloni lunghi, magliette rigorosamente con le maniche (anche maniche corte ma NO canotte) | Canotte e pantaloni al ginocchio, abiti aderenti |

- Un paio di lenzuola per letto singolo.
- Asciugamani per il bagno e la pratica yoga, meglio se in microfibra poiché asciugano più velocemente.
- Tappi per le orecchie se si ha il sonno leggero.
- Una torcia.
- In caso di necessità potrai trovare ogni genere di shopping: vestiti tradizionali, abbigliamento per lo yoga, coperte, giacche, cosmetici, teli mare ecc....

## CLIMA

Nello stato indiano del Karnataka le temperature massime registrate da ottobre a marzo - la stagione più gradevole - variano dai 27 ai 30 °C, le minime dai 16 ai 22 °C. Le precipitazioni in questo periodo sono pressoché assenti. La stagione monsonica (giugno-settembre) investe soprattutto le regioni Sud orientali ed è caratterizzata da precipitazioni di intensità variabile. Un monsone di Nord est di minore intensità investe poi la fascia Sud orientale dell'India a ottobre e novembre.

## 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 75/80 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



[retreat@sathyaanandayoga.it](mailto:retreat@sathyaanandayoga.it)

### Telefono



Lara:

+39 3887245860

Vincenzo:

+39 3477636490

### Social



[www.facebook.com/SathyaAnanadaYoga](http://www.facebook.com/SathyaAnanadaYoga)

### Indirizzo



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

## Siti web di interesse:

La scuola

[www.sathyaanandayoga.it](http://www.sathyaanandayoga.it)

L'ashram di Sai Baba

<http://www.prasanthinilayam.in>

L'ashram di Ramana Maharshi

<https://www.sriramanamaharshi.org/ashram>

