

Villa Amrita Janani

Ritiri Yoga & Stile di Vita

satyananda yoga

Gubbio e Assisi

Nell atmosfera delle prime giornate delle Feste natalizie che in questi luoghi e' pura magia siamo lieti di invitarvi a un Ritiro Yoga per riflettere riposare e donare a se stessi e agli altri i veri Doni che tutti desideriamo

Con sincerità e affetto vi aspettiamo a Villa Amrita Janani un luogo creato con amore

Immacolata 4-8 dicembre 2025

YOGA DHARMA

Il Dono della Pace

Offerta Cristhmas Gift

Prenotazioni entro 30 settembre

La felicità non e' una qualità del mondo, e' una qualità della vostra mente"

Swami Satyananda Saraswati

Uno stile di vita yogico e' una vita di armonia pace e gioia .E' possibile vivere la vostra vita nello spirito dello Yoga ovunque e in qualunque momento

Non solo ogni stadio della vita hai il suo Dharma tutti gli insegnamenti filosofici spirituali e religiosi racchiudono l' essenza e il fondamento nel loro Dharma .

Parliamo di Buddha Dharma Jain Dharma Isai Dharma il Dharma di Gesù o Cristianesimo e li troviamo il cuore dell Insegnamento

Anche lo Yoga ha il suo Dharma .Gli elementi costitutivi del Dharma dello Yoga sono gli Yama e Nyama

Gli Yama e i Nyama sono il Cammino che porta alla positività e creatività nelle normali situazioni quotidiane e questo e' il Dharma dello Yoga

Il Dharma e' il fattore che tiene insieme ogni aspetto della Creazione

Yoga Dharma e' un Percorso contemporaneo elaborato da Swami Niranjanananda Saraswati il successore di Swami Satyananda e attuale Guida Spirituale della Bihar School of Yoga India e della tradizione satyananda yoga nel mondo

Un Percorso per fare di queste qualità positive il Sadhana di uno stile di Vita yogico.L obiettivo e' di rendere vive queste qualità attraverso le pratiche di Hata Yoga, attraverso il Sankalpa , la riflessione e l aiuto del diario spirituale personale. Ugualmente importante e' la consapevolezza degli ostacoli, delle insidie da evitare e delle limitazioni personali

Niente e' nuovo in quanto questo Yama e Nyama dello Stile di Vita si possono trovare nelle scritture di tutti i tempi .Gli insegnamenti dei Maestri sono importanti come lo erano allora e continueranno a rendere la Vita un bellissimo viaggio e il mondo migliore

Quando testa, cuore, e mani si uniscono, un momento ordinario può diventare divino e una vita ordinaria può diventare una vita divina.

Il secondo capitolo sullo yoga

fu annunciato da Swami Niranjan alla World Yoga Convention del 2013

La propagazione dello Yoga non era più necessaria, poiché yoga era diventato un termine familiare. L'enfasi è sul ricollegamento alle scritture e ai testi antichi sullo yoga, all'insegnamento originale di Sri Swami Satyananda, al suo Yoga Chakra, che comprende sei rami dello yoga.

(Tratto da Yoga Dharma-yama e niyama dello Stile di Vita yogico edizioni satyananda yoga Italia e Yoga publication trust Munger Bihar india)

Nel 2013 è stato condotto a Munger il convegno mondiale dello Yoga x celebrare il giubileo d'oro della Bihar School of Yoga.

Il mandato di portare lo Yoga da sponda a sponda e da porta a porta era stato adempiuto.

Il capitolo della diffusione dello Yoga era stato completato e quando un capitolo si chiude si apre quello successivo.

Per i singoli aspiranti la sfida del secondo capitolo è approfondire la comprensione e l'esperienza dello Yoga.

Per affrontare la sfida del secondo capitolo le componenti espressiva e comportamentale dello Yoga, gli aspetti Antaranga (interiore) e Bahiranga (esteriore) dello Yoga, devono incontrarsi.

Quando testa, cuore, e mani si uniscono, un momento ordinario può diventare divino e una vita ordinaria può diventare una vita divina.

Programma

4 dicembre

ore 14 Arrivo e sistemazione in camera

16-17 Tisane delle Feste e benvenuto

18-19 Introduzione teorica al Programma Yoga Dharma il Dono della Pace

19-20 Pratica hata Yoga

20.30 Cena delle Feste

Dopocena Riflessioni e diario spirituale

5 dicembre

"Sadhana "

Ore 6-8

Mantra Sadhana e Meditazioni del mattino

Yoga del mattino hata yoga asanas e pranayama

8 30-10 Colazione

tempo libero cammini

15-17 tisane delle feste

17-19 Hata yoga leggero della sera /Yoga nidra con sankalpa/Japa mantra

19.30.-21 Cena

21-22 Revisione della giornata -Riflessioni e diario spirituale

6 dicembre

Yama e Nyama dello Stile di Vita yogico

"Manaprasad e Japa "

Ore 6-8 Mantra Sadhana hata yoga asanas e pranayama

8 30-10 Colazione

Tempo libero cammini assisi Gubbio

15-17 Tisane e merenda delle Feste

17.00-19.00 Japa Mantra / Hata yoga della sera/Yoga nidra con Sankalpa/

19.30-21 Cena

21-22 Dopocena

Revisione della giornata -Riflessioni e diario spirituale

7 dicembre

Kshama e Namaskara

il Perdono e la Gentilezza e connessione con gli altri

Ore 6-8 Mantra Sadhana

hata yoga asanas e pranayama

8 30-10 Colazione

Tempo libero/ Cammini in Assisi e Gubbio

15-17 Tisane e merenda delle Feste

17.00-19.00 Japa Mantra /pratica Hata yoga della sera/Yoga nidra con Sankalpa/

19.30-21 Cena

21-22 Dopocena

Revisione della giornata Riflessioni e diario spirituale

8 dicembre

"il Giardino della vostra vita"

06-8 Mantra Sadhana del mattino/ Hata yoga asanas & pranayama

Riflessioni e Conclusione del Programma

8-9 Colazione

Saluti e Partenze

COSTI e modalità di prenotazione

(Consultare la sezione costi sulla pagina di Villa Amrita Janani)

Prenotazioni max entro 31 ottobre

Offerta Cristhmaa Gift

Prenotazioni entro 30 settembre