



# SRI SWAMI YOGASWARUPANANDA

Vicepresidente della DIVINE LIFE SOCIETY creata da SWAMI SIVANANDA MAHARAJ, Swami Yogaswarupananda insegna yoga presso l'Accademia reale del Nepal, tiene corsi sulla Bhagavad Gita presso la yoga Vedanta Forest Academy di Rishikesh, autore del testo "Guida Pratica allo Yoga".

## **SEMINARIO** teorico/pratico

DOMENICA 20 FEBBRAIO

dalle 14:30 alle 17:30

**PRATICA HATHA YOGA  
E APPROFONDIMENTO  
SUGLI OTTO PASSI DELLO YOGA**

*Swami Yogaswarupananda ci guiderà attraverso la pratica hatha e i sutra di Patanjali nel cammino dell'astanga yoga: "gli otto passi dello yoga", per comprendere come integrare la pratica yoga nel quotidiano e come strumento per affrontare le piccole e grandi sfide della vita.*

*NECESSARIA LA PRENOTAZIONE*

*Il contributo di partecipazione di € 35 ed eventuali donazioni superiori, saranno devolute a sostegno delle opere dell'Ashram.*

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI  
Milano - Via Morosini 16  
tel. 02 55016558 cell 3289206721  
info@integralyoga.it