

3 di 8.168

*Siamo lieti di invitarvi nelle bellissime giornate d'Autunno  
in queste Terre e luoghi  
dove Natura e Spiritualità si fondono in colori profumi  
silenzio riflessione e contemplazione  
della Bellezza che avvolge la Vita e il nostro Pianeta Terra*

## **RITIRI YOGA D'AUTUNNO**

### **Janani**

Lo Yoga della Natura

1° RITIRO

.Ecologia dello Yoga

I 5 Elementi

Terra e fuoco-Comprendere Prakriti

Annadwahi Prana il cibo e' Energia

**PRENOTAZIONI MAX ENTRO 30 SETTEMBRE**

**“OFFERTA SCONTO D'AUTUNNO”  
PER LE PRENOTAZIONI ENTRO 31 AGOSTO**

*“God Is everywhere, in all things and in nothing  
God Is in the trees and seas in birds and in beasts in the soil under my feet  
and in my soul*

*Why am I wondering from temple to temple looking for God?  
When I stop searching I realizing that God Is in me and I'm in God”*

Kabir

L'energia cosmica universale o Shakti e' conosciuta come Janani la Madre  
Tutto sulla Terra e' una celebrazione di Janani e del suo aspetto creativo  
Prakriti

Comprendere Janani la Madre divina e Prakriti la Natura e' l'inizio della Teoria  
e del Percorso di Ecologia dello Yoga

Prakriti la Natura e' presente ovunque in ogni essere individuale nell  
universo( e in altri Universi )  
Il principio di Prakriti si manifesta in molti modi e l'ecologia dello Yoga offre gli  
strumenti per comprendere e risvegliare la connessione con gli elementi della  
Natura e della propria natura interiore

Il mondo moderno e' simbolo di separazione che porta alla morte e  
distruzione

## L' Ecologia dello Yoga

vuole utilizzare questa parola soprattutto come obiettivo ristabilire  
armonia e equilibrio nella vita di ognuno, tra tutte le persone e con il rapporto  
naturale con la Natura

I 5 elementi di Prakriti sono le basi della Vita  
Terra acqua fuoco aria etere lo spazio sono onnipresenti

La terra

L'aria nel respiro di ogni essere vivente nel vento che soffia e nelle tempeste  
Il sangue che fluisce nelle vene e arterie e gli oceani sono 2 forme dell  
elemento acqua

Fuoco

L'aria nel respiro di ogni essere vivente nel vento che soffia e nelle tempeste  
Etere spazio

## L' Ecologia dello Yoga

e' per il ricercatore Yoga che vuole approfondire e ristabilire profondamente la  
relazione con Prakriti e fare esperienza dell'Energia divina sulla  
Terra che sostiene conserva e nutre la Vita

## L' Ecologia dello Yoga

aspira a riportare armonia attraverso un percorso di pratiche semplici  
come Meditazioni e aradhana, havan ( preghiera vedica al Fuoco) e il canto  
di mantra

Nello stesso tempo nasce lo sforzo di armonizzare e connettere la propria  
Natura con le forze naturali e vivere la vita con qualità spirituali genuino  
rispetto e amore per tutto

*Dagli insegnamenti di Swami Satyananda e Niranjanananda Saraswati  
successore e attuale rappresentante della Bihar School of Yoga India e  
tradizione satyananda yoga nel mondo*

*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.*

*Il ricercatore è guidato ad acquisire una comprensione e un'esperienza  
approfondite seguendo la progressione prescritta per ogni componente dello  
Yoga per concludersi con l'aspetto della coltivazione di uno Stile di Vita Yoga.*

## Programma

### 30 ottobre

ore 14 Arrivo e sistemazione in camera  
16-17 Tisane e te d Autunno di Benvenuto  
18-19 Introduzione teorica al Programma :Janani  
19-20 Pratica

### 31 ottobre

*"Comprendere Prakriti"*

Ore 6-8

Meditazioni del mattino

Yoga del mattino asanas e pranayama

8 30-10 Colazione

12-13 Teoria: i 5 Elementi e la Vita

13-14 pranzo light

16.17 tisane d Autunno

18-20 Teoria e pratiche: gli Alberi essenza di Prakriti & Aradhana / asana  
pranayama /Meditazione: 5 Tattwa 5 Prana

[20.30-22](#) Cena

## 1 novembre

*“Annadwahi Prana il cibo e' energia” - Vegetarianesimo cibo per l' Anima*

Ore 6-8

Meditazioni del mattino

Yoga del mattino: asanas Prana & Pranayama

8 30-10 Colazione

12-13 Teoria e leggende su cibo e spiritualità orientale e cristiana

13-14 pranzo light

15-18 Veg Cooking class!NEWS!

16 Tisane d autunno

18-20 pratica della sera Asanas e pranayama-

Meditazione: “i 5 Tattwa 5 Prana”

[20.30-22](#) Cena

## 2 novembre

*il Fuoco Sacro*

Ore 6-8

Yoga del mattino

Havan l' antica Meditazione vedica al Fuoco

8-10

Colazione

Saluti e partenze

**COSTI E MODALITA' DI PRENOTAZIONE  
CONSULTARE LA PAGINA DEL SITO**

INFO TEL+393480806129  
francescamarchiyoga@gmail.com

## Cantico delle Creature

Altissimu, onnipotente, bon  
Signore, tue so' le laude, la gloria  
e l'honore et onne benedictione.  
Ad Te solo, Altissimu, se konfane  
e nullu homo ène dignu Te  
mentovare.

Laudato sie, mi' Signore, cum  
tutte le Tue creature, spetialmente  
messor lo frate sole, lo qual è  
iorno, et allumini noi per lui. Et ellu  
è bellu e radiante cum grande  
splendore: de Te, Altissimo, porta  
significatione.

Laudato si', mi' Signore, per sora  
luna e le stelle: in celu l'ài formate  
clarite e pretiose e belle.

Laudato si', mi' Signore, per frate  
vento e per aere e nubilo e sereno  
et onne tempo, per lo quale a le  
Tue creature dà sustentamento.

Laudato si', mi' Signore, per  
sor'aqua, la quale è multo utile et  
humile e pretiosa e casta.

Laudato si', mi' Signore, per frate  
focu, per lo quale ennallumini la  
notte, et ello è bello e iocundo e  
robustoso e forte.

Laudato si', mi' Signore, per sora  
nostra matre terra, la quale ne  
sustenta e governa, e produce  
diversi fructi con coloriti flori et  
herba.

Laudato si', mi' Signore, per quelli  
ke perdonano per lo Tuo amore, e  
sostengo infirmitate e tribulatione.

Beati quelli ke 'l sosterrano in  
pace, ka da Te, Altissimo, sirano  
incoronati.

Laudato si', mi' Signore, per

sora nostra morte corporale,  
da la quale nullu homo vivente  
pò skappare: guai a quelli ke  
morrano ne le peccata mortali;  
beati quelli ke trovarà ne le tue  
santissime voluntati, ka la morte  
secunda no 'l farrà male.  
Laudate e benedicete mi' Signore  
e ringratiate e serviateli cum  
grande humilitate.

**Francesco' Assisi**