

Attività settimanale

Via Prandina 11 e 25

G	9.30-15.00	15.00-18.00	19.00-22.30
L U N E D I	10.00 Yoga per Tutti 10.30 Ginnastica Dolce	17.00 Gioco Viet > 4 18.00 Viet Vo Dao >12 18.30 Yoga Per tutti	19.00 Viet tai Chi+ Viet Vo dao adulti 19.30 Yoga Vinyasa 19.30 Wing Tsun(Kung fu) 20.00 Corso di Meditazione
M A R T E D I		18.30 Danza Del Ventre	19.00 Splendidamente 19.00 Yoga per tutti
M E R C O L E D I	12.45 Yoga per tutti	16.30 Yoga Bimbi (3-5) 17.30 Yoga Bimbi (6-10) 18.00 Danza Indiana	19.00 Pilates 19.00 Yoga per tutti 19.30 Yoga Vinyasa
G I O V E D I	10.00 Yoga per Tutti 10.30 Ginnastica Dolce	17.00 Gioco Viet > 4 18.00 Viet Vo Dao >12	19.00 Viet tai Chi+ Viet Vo dao adulti 20.00 Wing Tsun(Kung fu) Difesa Personale 19.30 Yoga Kundalini
V E N E R D I			20.00 Yoga per tutti
W E N D I	Corsi di Formazione, Seminari e Corsi Monotematici		Domenica ore 19.00 Meditazione per Tutti (ingresso libero)

Calendario Corsi

Corso Biennale di Formazione per Insegnanti di Yoga e Meditazione

1° anno (250 ore in 12 week end)

26-27 Ott 2019, 23-24 Nov, 11-12 Gen 2020, 01-02 Feb, 22-23 Feb, 14-15 Mar, 28-29 Mar, 25-26 Apr, 09-10 Mag, 23-24 Mag, 27-28 Giu, 18-19 Luglio 2020

2° anno (250 ore in 12 week end)

21-22 Sett 2019, 19-20 Ott, 16-17 Nov, 14-15 Dic, 18-19 Gen 2020, 08-09 Feb, 7-8 Mar, 28-29 Mar, 18-19 Apr, 02-03 Mag, 13-14 Giu, 04-05 Luglio 2020

Insegnanti: Barbara Zanardo, Paola Valentini, Shubhaji Satyaranjan, Vikranta Vittorio Benvenuto

Formazione Insegnanti Yoga Vinyasa (250 ore in 12 week end):

09-10 Nov 2019, 30 Nov-01 Dic, 14-15 Dic, 18-19 Gen, 01-02 Feb, 22-23 Feb, 14-15 Mar, 04-05 Apr, 25-26 Apr, 09-10 Mag, 30-31 Mag, 20-21 Giugno 2020

Insegnanti: Luca Matteo Ruberto Shubhaji Satyaranjan

Formazione Intensivo Insegnanti Yoga Integrale (250 ore in 4 sessioni)

07-12 Dicembre 2019, 11-16 Gennaio 2020, 15-20 Febbraio 2020, 21-26 Marzo 2020

Insegnanti: Barbara Zanardo, Paola Valentini, Shubhaji Satyaranjan

Formazione Insegnanti Yoga ai Bimbi

A) 09-10 Nov 2019, 30 Nov- 01 Dic, 25-26 Gen 2020, 08-09 Feb, 07-08 Mar 2020

B) 04-05 Apr 2020, 02-03 Mag, 30,31 Mag, 27-28 Giu, 11-12 Luglio 2020

Insegnanti: Elisa Vivian, Shubhaji Satyaranjan

Corso di Meditazione in 7 lezioni serali

Gruppo A: 14-21-28 Ottobre 2019
04-11-18-25 Novembre 2019

Gruppo B: 24 Febbraio 2020
02-09-16-23-30 Marzo 2020
6 Aprile 2020

Insegnanti: Shubhaji Satyaranjan

Corso di Yoga in Gravidanza

Gruppo A: 25/26 Gennaio 2020

Gruppo B: 16/17 Maggio 2020

Insegnante: Valentina Beretta

Workshop di Yoga Nidra

Gruppo A: 23 Novembre 2019

Gruppo B: 07 Marzo 2020

Insegnante: Loretta Bert

Corso di Massaggio Hot Stone

Gruppo A: 23/24 Novembre 2019

Gruppo B: 15/16 Febbraio 2020

Insegnante: Antonella Anuradha Macri

Riflessologia Plantare Cinese On Zon Su

Corso Base di 4 Domeniche (10.00 - 18.00)

Gruppo A:

13 Ottobre, 10 e 17 Novembre, 08 Dicembre 2019

Gruppo B:

03 e 24 Maggio, 21 Giugno, 05 Luglio 2020

Insegnante: Annamaria Brunner

Formazione Operatori Massaggio Sonoro con le Campane Tibetane

08-09 Febbraio 2020, 21-22 Marzo ,

18-19 Aprile , 16-17 Maggio,

13-14 Giugno, 20-21 Giugno 2020

Formazione Operatori di Gong

19-20 Ott 2019, 30 Nov-01 Dic ,25-26 Gen 2020

Insegnanti: Manlio Casini & Luca Pigaiani

SEI INVITATO AD UNA LEZIONE DI PROVA

GRATUITA

Calendario Percorso Biennale di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Con: **Dr. Vaidya Swami Nath Mishra**

1° Anno:

26/27 Ott, 23/24 Nov, 11/12 Gen, 01-02 Feb, 22/23 Feb,
14/15 Mar, 28/29 Mar, 25/26 Apr, 02/03 Mag,
23/24 Mag, 13/14 Giugno 2020

**Prova pratica e teorica di apprendimento
18 Luglio 2020**

2° Anno:

21/22 Set, 19/20 Ott, 16/17 Nov, 14/15 Dic, 18/19 Gen,
15/16 Feb, 21/22 Mar, 18/19 Apr, 16/17 Mag, 20/21 Giu

**Prova pratica 19 Luglio 2020 + tesi finale data da
concordare**

Corsi di specializzazione Ayurveda

Punti Marma (Marmabhyangham)

16/17 Novembre 2019

Linfodrenaggio(Phenakam)

21-22 Settembre 2019

Shirodhara

15-16 Febbraio 2020

Con: **Dr. Vaidya Swami Nath Mishra**

Corso di Massaggio Ayurvedico per Donne in dolce attesa e Neonati

(A) 02-03 Novembre 2019 (B) 18-19 Aprile 2020

Insegnante: **Valentina Beretta**

Corso Specialistico di Alimentazione Ayurvedica

23/24 Maggio 2020

27/28 Giugno 2020

Con: **Dr. Vaidya Swami Nath Mishra**

Corso di Massaggio Energetico Spirituale

20 Ottobre 2019

Date successive da concordare



ANANDA ASHRAM

Ananda Ashram è un termine sanscrito che può essere tradotto come "**Eremo di Beatitudine**".

Il nostro Centro si prefigge l'obiettivo di aiutare gli individui a raggiungere la loro meta spirituale mediante l'insegnamento e la pratica delle varie discipline che portano all'armonia e al benessere psico-fisico e spirituale.

Vi aspettiamo con Amore, che la Luce Divina possa illuminare il nostro cammino.

-- **Shubhai e lo Staff**

"La vita è un *sadhana* Spirituale ed il risultato deve essere offerto all'altare dell'Onnipotente."

"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida le stelle, guida anche te."

--**Shrii Shrii Anandamurti**

Mi impegno per essere forte e felice di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quello che posso e la saggezza da poter distinguere la differenza.

**Sei invitato/a Domenica sera ore 19,00
a partecipare liberamente alla
SERATA DI MEDITAZIONE PER TUTTI**

**Consulenze Individuali
CONSULENZA AYURVEDICA,
IRIDOLOGICA, FIORI DI BACH,
LETTURA DEL CIELO NATALE.**

**Trattamenti Personalizzati
MASSAGGIO AYURVEDICO
IPNOSI, REIKI, SHIATSU
ARMONIA CRANIO SACRALE,
SHIRODHARA, G D V CAMERA
RIFLESSOLOGIA PLANTARE.**



2019 - 2020

SCUOLA OLISTICA
ANANDA ASHRAM

**YOGA
PILATES
AYURVEDA
MASSAGGIO
GINNASTICA
MEDITAZIONE
ARTI MARZIALI
MUSICA INDIANA
BHARATA NATYAM
RIFLESSOLOGIA PL.
TRATTAMENTI INDIVIDUALI
CONSULENZA AYURVEDICA**

Ananda Ashram

Via Prandina, 11 & 25 - 20128 Milano
(zona Via Padova, Pontenuovo & Viale Monza)

MM2 CIMIANO - MM1 GORLA

Tel: 02.2590972 ; Cell: 35.100.100.90

www.yogamilano.it ; yogamilano@gmail.com