

# 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	09:30 Yoga per Tutti		19:00 Yoga Per tutti
M A R T E D I			20:00 Wing Tsun Difesa Personale 19:00 Yoga Vinyasa
M E R C O L E D I			19:00 Pilates 19:00 Yoga per tutti
G I O V E D I	10:00 Yoga per Tutti	17:00 Yoga Bimbi	18:30 Yoga per Tutti 20:00 Wing Tsun) Difesa Personale
V E N E R D I			
W E N D I	Corsi di Formazione, Seminari e Corsi Monotematici		Domenica ore 18,30 Meditazione per Tutti (ingresso libero)

SEI INVITATO AD UNA LEZIONE DI PROVA  
**GRATUITA**

# Calendario Corsi

**Corso Biennale di Formazione per Insegnanti di Yoga e Meditazione**  
**1° anno (250 ore in 12 week end)**  
01-02 Ott 2022, 22-23 Ott, 26-27 Nov, 17-18 Dic, 21-22 Genn 2023, 11-12 Febb, 04-05 Mar, 25-26 Mar, 15-16 Apr, 06-07 Mag, 24-25 Giugno 2023  
**2° anno (250 ore in 12 week end)**  
24-25 Stt 2022, 15-16 Ott, 05-06 Nov, 26-27 Nov, 10-11 Dic, 07-08 Genn 2023, 28-29 Genn, 18-19 Febb, 18-19 Mar, 15-16 Apr, 13-14 Mag, 17-18 Giugno 2023  
**Insegnanti: Barbara Zanardo, Valentina Beretta, Giuseppe Failla, Lucia Rizzi, Rossella Villa, Shubhaji Satyaranjan, Vikranta Vittorio Benvenuto**

**Formazione Insegnanti Yoga Vinyasa (80 ore in 5 week end):**  
04-05 Marzo 2023, 01-02 April 2023, 29-30 Aprile 2023, 13-14 Maggio 2023, 10-11 Giugno 2023  
**Insegnanti: Pamela Golin, Lucia Rizzi, Shubhaji Satyaranjan**

**Corso di Yin Yoga**  
**Gruppo A:** 12-13 Nov 2022, 10-11 Dic, 28-29 Gen 2023, 18-19 Feb 2023  
**Gruppo B:** 01-02 Apr 2023, 29-30 Apr, 13-14 Mag, 10/11 Giugno 2023  
**Insegnante: Barbara Zanardo**

**Formazione Riflessologia Plantare Cinese (100 ore in 6 week end)**  
08-09 Ott 2022, 05-06 Nov, 03-04 Dic, 07-08 Gen 2023, 04-05 Feb, 04-05 Mar 2023  
**Insegnante Anna Maria Brunner**

**Corso di Meditazione in 7 lezioni serali**  
**Gruppo A:** 08-15-22-29 Novembre 2022  
06-13-19 Dicembre 2022  
**Gruppo B:** 06-13-20-27- Marzo 2023  
03-17-24 Aprile 2023  
**Insegnanti: Shubhaji Satyaranjan**

**Corso di Yoga Bimbi (6 week end)**  
15-16 Ottobre 2022, 12,13 Novembre 2022, 03-04 Dicembre 2022, 21-22 Gennaio 2023, 04-05 Febbraio 2023, 18-19 Marzo 2023  
**Insegnante: Jessica Locatelli**

**Workshop di Yoga Nidra**  
27 Novembre 2022  
**Insegnante: Barbara Zanardo**

**Lettore RAS**  
**Gruppo A:** 29-30 Ottobre 2022  
**Gruppo B:** 25-26 Febbraio 2023  
**Insegnante: Barbara Zanardo**

**Seminario di Yoga d'Argento**  
18-19 Marzo 2023  
**Insegnante: Laura Fossati**

**Hot Stone Massage**  
**Gruppo A** 19-20 Novembre 2022  
**Gruppo B** 25-26 Marzo 2022  
**Insegnante: Antonella Macri**

## Calendario Percorso Biennale di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico con Dr. Vaidya Swami Nath Mishra

### 1° Anno:

22-23 Ott, 19-20 Nov, 17,18 Dic, 14-15 Gen 2023,  
11-12 Feb, 11-12 Mar, 22-23 Apr, 20-21 Mag,  
03-04 Giu, 01-02 Lug 2023

**Prova pratica e teorica di apprendimento  
02 Luglio 2023**

### 2° Anno:

22-23 Ott, 19-20 Nov, 17,18 Dic, 14-15 Gen 2023,  
11-12 Feb, 11-12 Mar, 22-23 Apr, 20-21 Mag,  
03-04 Giu, 01-02 Lug 2023

**Prova pratica 02 Luglio 2023 + tesi finale  
data da concordare**

### Corsi di specializzazione Ayurveda

#### Punti Marma (Marmabhyangham)

14-15 Gennaio 2023

#### Linfodrenaggio(Phenakam)

22-23 Ottobre 2022

#### Shirodhara

20-21 Maggio 2023

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

### Corso di Massaggio Ayurvedico per Donne in dolce attesa e Neonati

03-04 Giugno 2023

**Insegnante: Valentina Beretta**

### Corso Specialistico di Alimentazione Ayurvedica

**Con: Dr. Vaidya Swami Nath Mishra e  
Sunanda Sabita Paul**

Data da definire

### Corso di Massaggio Energetico Spirituale

01 Ottobre 2022

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.

-- **Shubhaji 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 18.30  
a partecipare liberamente alla  
SERATA DI MEDITAZIONE PER TUTTI**

**Consulenze Individuali  
CONSULENZA AYURVEDICA,  
IRIDOLOGICA, ASTROLOGIA V.  
Trattamenti Personalizzati  
MASSAGGIO AYURVEDICO  
ARMONIA CRANIO SACRALE,  
SHIRODHARA, REIKI, SHIATSU  
RIFLESSOLOGIA PLANTARE.**



2022 - 2023

**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, 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