



Le iscrizioni restano aperte sino a  
**Novembre 2017**  
Il gruppo di partecipanti è a numero chiuso

Per ogni informazione, per colloqui  
o per ritirare la dispensa informativa  
sulla scuola di formazione



**Jati Yoga School**  
Rivolgersi a:



**Centro Culturale Anantamatra**

Via Carlo Torre 22, Milano Tel. 02 8375518 Cell. 338 4288113  
[www.anantamatra.it](http://www.anantamatra.it) - [info@nantamatra.it](mailto:info@nantamatra.it)

**Centro  
Culturale  
Anantamatra**  
CORSO di  
FORMAZIONE

*Jati Yoga*  
*School*





La Via dello **Yoga** ci invita ad una prospettiva nuova del nostro essere, recuperando tutte le potenzialità che ci appartengono e riscoprendo le qualità intrinseche capaci di ricondurci alla nostra **Vera Natura**.

La sua pratica ci accompagna ad una profonda consapevolezza di noi stessi e della vita che ci circonda, fornendoci la possibilità di vedere ed affrontare la nostra vita con più serenità ma al tempo stesso con maggior forza, sostenendo con fiducia i passi che dobbiamo compiere.

Lo **Yoga** porta con sé una saggezza millenaria che oggi ancor più di allora, diviene un'importante filosofia di vita che ci aiuta ad armonizzare tutte le nostre diverse espressioni ed interazioni con il mondo circostante.

Il Corso di Formazione della *Jati Yoga School* vuole farci esplorare e conoscere le diverse tappe evolutive che costituiscono il sentiero dello Yoga, partendo dall'aspetto più fisico per arrivare poi a quello più sottile. Esse intendono condurre, come dicono gli antichi testi, allo stato di «Realizzazione» del proprio **Vero Sé**, il quale è possibile **Qui ed Ora**. Il supporto che riceveremo dallo studio dei testi principali della tradizione filosofica dello yoga, saranno per noi un'altro nutrimento che unito a quello della pratica, ci renderà molto più evidente il valore di questa disciplina, la quale resta oggi come allora sempre viva.

Per tali ragioni la scuola si articola su **Due** Moduli, ognuno della durata di **18 mesi**. Il **primo** comprende sia lo studio dei principali **Asana**, *posizioni*, osservate da un punto di vista fisico, psichico e simbolico; sia la pratica del **Pranayama**, *regolare e condurre consapevolmente il respiro dentro e fuori di noi*. Movimento fisico e respiratorio diventano così un tutt'uno, facendoci assaporare quegli stati di espansione che consentono alla nostra coscienza, di vivere «spazi» di profonda pace e riunificazione con ogni piano del proprio essere.

Nel **secondo** Modulo sperimenteremo il sentiero dei diversi **Cakra**, l'importanza dei **Mudra**, dei **Mantra** e della **Meditazione** come atto spontaneo e consequenziale di una pratica yoga completa; là dove il termine **Yoga** mostra tutto il suo significato originario: **Unione** di corpo, mente e spirito. La cessazione di quello stato di separazione da noi stessi che rappresenta la principale causa della sofferenza.

Il Primo Modulo comprende **10 Seminari** che si svolgeranno nel **Week-end** con inizio Sabato pomeriggio, terminando la Domenica alle 19.00 e **due Stage** Residenziali che si terranno nel periodo estivo, della durata di quattro giorni ciascuno.

Il Secondo Modulo avrà invece **8 Seminari** ed **uno Stage** Residenziale estivo. Essi costituiscono il **cuore** del nostro percorso, la possibilità di immergersi nella pratica avendo a disposizione un tempo più lungo da dedicarsi e da condividere con il gruppo e

con il luogo che ci ospiterà.

Al termine del **Secondo Seminario estivo residenziale**, sarà possibile per chi lo desiderasse, terminare il proprio percorso di Formazione della *Jati Yoga School*, ricevendo un **Attestato** di partecipazione. Diversamente potrà invece proseguire per completare l'ultimo modulo e sostenere gli esami finali che comprendono una piccola tesi, che sarà successivamente discussa ed un'esame pratico e teorico con conseguente consegna del **Diploma** della scuola.



Accedere al Corso di Formazione della *Jati Yoga School* è semplice. Esso è rivolto a tutti, a chi ha già un'esperienza di pratica yoga alle spalle, così da poter cogliere nuove sfumature all'interno di un percorso che è capace di svelarci ogni momento qualcosa di totalmente nuovo; sia ai neofiti animati da quel **Tapas** - l'ardore - come dice lo yoga, verso una sincera ricerca, che ci spinge con curiosità e disponibilità ad intraprendere un cammino di conoscenza per incontrare quella **Luce** che ognuno ha dentro di sé.

*Jati* significa: **Rinascita**, questo proprio a sottolineare che ogni qualvolta che viviamo un'esperienza **non siamo** più uguali al momento precedente. Se per noi quell'esperienza sarà stata particolarmente significativa sarà come una seconda nascita, aprire i nostri occhi su qualcosa che è completamente nuovo per noi. Lo Yoga afferma che non vi è nascita più grande se non quella di poter incontrare la Luce del proprio **Sé** ed in Essa stabilirsi.

Il nuovo corso di Formazione della *Jati Yoga School* riprenderà a **Gennaio 2018**.



*la pratica Yoga è un accompagnamento di scoperta, trasformazione e rinnovamento di sé per una vita più piena ed armonica.*