

## LA DIMORA E IL DESINARE

*La pratica si svolge o su una piattaforma di legno coperta o nel bosco, accompagnati da maestosi alberi. I posti disponibili sono limitati a 40 partecipanti, iscrivetevi in tempo per assicurarvi un posto.*



*Il casolare immerso nella natura a 1200 metri di altezza è a 1 ora di macchina dal mare e a 30 minuti da un rio con acqua fresca e rigenerante. L'alloggio è semplice in camere a 2 letti a castello piuttosto fresche. Non c'è corrente elettrica costante, ma solo 2 ore la sera. I pasti ben nutrienti ma leggeri sono due e comprendono alimenti che sviluppano le buone tendenze del sistema nervoso e della coscienza.*

*La sera ci reuniamo intorno al fuoco.*

## IL VIAGGIO

*San Giovanni dei Prati si trova nel Comune di Molini di Triora nell'entroterra imperiese.*

*Le indicazioni precise verranno inviate dopo l'iscrizione.*

## COSA PORTARE

*Gli asciugamani, le lenzuola, il cuscino e il sacco a pelo (nel dubbio, portarsi una coperta in più). Una torcia per la notte, il costume da bagno, il maglione e l'abbigliamento adeguato per la montagna a 1200 metri. Abiti bianchi per la puja del venerdì.*

*Lo scialle o la coperta per la meditazione, il tappetino per la pratica yoga e una straccetta di stoffa da cucina per le purificazioni (e eventualmente il nettalingua, il cordoncino per sutra neti, la garza per vostra dhauti, e una borsa per tutto il materiale).*

*Chi viene in aereo e ha un bagaglio limitato, avvisandoci, riceverà tutto ciò che gli serve.*

## RELATORI

*Walter Thirak Ruta: Uomo di fede, viaggia per i varchi e i luoghi di riunione in India e in Occidente.*

*Devoto agli insegnamenti dello Yogi Silente di Madras, valorizza la trasmissione ricevuta sperimentando con gaudenti ricercatori alcune pratiche descritte nei testi dello hatha yoga.*

*I risultati di tale impegno collettivo confluiscono nell'accreditare la valenza dello yoga come disciplina salutistica ed iniziatica.*

*Disposizioni sanitarie vigenti permettendo, interverranno a livello teorico James Mallinson, Daniela Bevilacqua, Sondra Hausner.*

VESTENDO UN SOLO ABITO O NEPPURE QUELLO,  
TUTTI I PENSIERI CONCENTRATI SULL'UNO;  
LASCIALO SEMPRE ITINERARE SENZA DESIDERI  
E COMPLETAMENTE SOLO.

SOLO COSÌ NON È MAI ABBANDONATO  
E NEMMANCO SI ABBANDONA

NARADAPARIVRAJAKA UPANISHAD



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:  
SCUOLA YOGA PRAMITI  
VIA CABAGNI BACCINI 15 VENTIMIGLIA ITALIA  
TEL. +39 0184 252037 INFO@PRAMITI.IT

DURANTE IL SEMINARIO  
WALTER +39 347 8706694  
JENNIFER +39 348 7845155



# PRAMITI

## SADHU BABA YOGI

## REGINE E RE

## DI MONDI RIGENERATI

### DAL 5 AL 11 LUGLIO

## YOGA SĀDHANA

DALLE ORE 14 DI LUNEDÌ ALLE 7 DI  
DOMENICA MATTINA

LA PRESENZA È PER L'INTERA DURATA DEL SEMINARIO,  
NON SONO CONCESSE PARTENZE ANTICIPATE.

## PŪJĀ

IL VENERDÌ, CELEBRANDO  
ŚRĪ ŚRĪ ŚRĪ SATCHIDĀNANDA YOGI  
CHE CI GUIDA DAL PIANO DELLO SPIRITO

### SAN GIOVANNI DEI PRATI

MOLINI DI TRIORA

FORMAZIONE CONTINUA DI 50 ORE  
RICONOSCIUTA DALLA YANI



Ad ogni alba, quando la notte si dissolve nel giorno, e ad ogni tramonto, quando il giorno confluisce nella notte, ci raccoglieremo in **meditazione** per connetterci alla percezione della grazia interiore.

Ognuno, seconda le proprie possibilità, praticherà gli **śat karman** - purificazioni (risciacqui con olio, sutra neti, maha neti, vastra dhauti, nauli kriya, jala neti, ed al primo sorgere del sole surya trataka) che risvegliano l'energia primordiale.

Il **sūrya namaskāra** in antara kumbhaka - a polmoni pieni - e con il canto dei mantra, ritrovando vigore fisico e ordine mentale.

Le **yogāsana** - posture yogiche, con attenzione ai tempi di durata, per mezzo di diverse varianti e con appropriati ritmi respiratori, con ciò divenendo sempre più permeabili allo scorrimento dell'energia vitale.

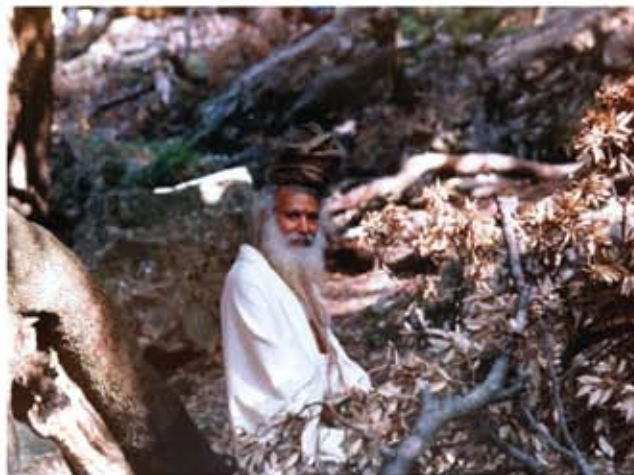
La pratica delle **mudrā** ci è molto lontana. Rimane tale se la si vuole capire intellettualmente, ma appena si fa un piccolo tentativo di sperimentazione, tante difficoltà scompaiono. Allora tali gesti, delle mani o del corpo, ci svelano che siamo dotati di sensibilità e di circuiti bioenergetici.

Il **prāṇāyāma** - esercizi respiratori - sperimentandone alcune tecniche e evidenziando l'importanza del kumbhaka, ossia la sospensione del respiro.

La **pūjā**, una volta a settimana, ringraziando i Maestri e i Maestri dei Maestri per la trasmissione della conoscenza.

Un āshram è un luogo di rigenerazione, centro pulsante dei più eletti valori dello yoga darsana. Soggiornare all'interno di un tale spazio significa partecipare affinché ognuno possa apprendere e sperimentare come prendersi cura di se stesso ed essere di aiuto agli altri.

Aiutando a tenere la cucina e il luogo ospitante in ordine, la non obbligatoria opera del karma yoga rallegra il cuore.



“Le foglie piegavano il capo con rispetto di fronte al vento, le piante offrivano i loro frutti in adorazione. Il riso era sparso per l'aia ad asciugare insieme alle banane, ai mirabolani, ai chiodi di garofano, alle giuggiole. La terra della foresta sembrava bisbigliare per lo studio dei figli dei brahmani. Garruli pappagalli, a furia di ascoltare, ripetevano anch'essi formule sacre e i galli selvatici mangiavano cibi offerti alla divinità.

Lì vicino anche i cigni, usciti dall'acqua, si cibavano con il riso delle offerte mentre i cervi lambivano con la loro lingua i figli dei saggi. Ogni cosa dichiarava di continuo che non c'è separazione tra uomini, piante e animali.”

Kālidāsa



Due giovani ragazzi volevano imparare il brahmavidyā - la conoscenza del Brahman.

Vanno dunque da un maestro e gli dicono: “Vogliamo imparare il brahmavidyā.”

Il Maestro prende due piccioni e ne dà uno per uno ai ragazzi chiedendo loro di andare dove nessuno può vederli ed ucciderlo, e solo dopo tornare da lui.

I ragazzi escono dall'ashram, uno dei due ad un angolo gira per uno stretto vicolo, mette un telo sopra il piccione e gli torce il collo. Dunque torna subito dal Maestro.

Il Maestro gli risponde: “Non sei ammissibile allo studio del brahmavidyā.”

Il secondo cammina, e continua a camminare per cercare un posto dove nessuno lo possa vedere.

Cammina e cammina, ma realizza che il piccione continua a guardarlo. Continua a camminare lontano e per lungo tempo, ma il piccione non smette di osservarlo.

Decide dunque di ritornare dal Maestro e dirgli: “Non ho potuto uccidere il piccione poiché, per quanto lontano e a lungo andassi ... ero sempre guardato”.

Dio (Brahman), ovunque tu vada, ti accompagna sempre - ti vede sempre.

Il brahmavidyā - la conoscenza di Dio - è ciò!

... e così il ragazzo raggiunse la realizzazione del Sè - ātman-śākṣātkāra, la testimonianza dell'ātman.

Śrī Śrī Śrī Satchidānanda Yogi

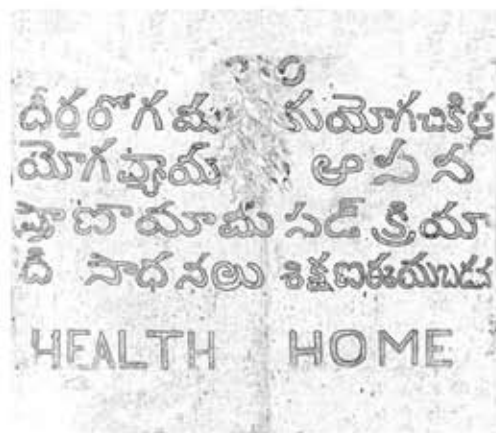
## LE QUOTE

La quota fissa per gli insegnamenti, l'alloggio e i pasti è di 500 euro. La presenza dei partecipanti è per l'intero seminario.

La quota per i bambini è di 150 euro e comprende l'alloggio, i pasti dedicati e le attività ludiche e didattiche durante le ore di pratica.

La quota del secondo genitore che si dedica al bambino e in parte alla pratica è di 300 euro.

Per coloro che dormono in tenda, la quota è di 450 euro.



DATI PER I BONIFICI:  
 INTESTATO A: SCUOLA YOGA PRAMITI  
 IBAN: IT58T 0335901600100000116599  
 BIC: BCITITMX  
 BANCA PROSSIMA  
 FILIALE DI MILANO  
 PIAZZA PAOLO FERRARI, 10 - 20121 MILANO