

# PRIMA GIORNATA MONDIALE DELLO YOGA

INDETTA DALL' ONU 

**21 GIUGNO 2015**

dall'alba al tramonto  
una giornata di YOGA  
aperta a Tutti

nel verde dell' Ashram  
di Bracciano



infoline: 347.768.1424  
[www.yogadharma.it](http://www.yogadharma.it)

**Yogadharma®**  
Lo yoga delle origini



Su richiesta fortemente voluta dal Governo Indiano che aveva proposto all'Assemblea delle Nazioni Unite di istituire una Giornata Mondiale dello Yoga, l'ONU ha adottato una risoluzione che stabilisce il giorno del solstizio d'estate, 21 Giugno, come International Yoga Day secondo quanto stabilito dai 193 membri. L'iniziativa è stata co-sponsorizzata anche da 177 Nazioni.

Le parole del Primo Ministro Indiano sono state: "Lo yoga significa mente e corpo; pensiero e azione; dominio di sé e autorealizzazione; armonia tra uomo e natura; un approccio olistico tra salute e benessere"

## Programma

- ore 05:00 - il risveglio dello spirito - Sadhana
- ore 10:00 - accoglienza - introduzione alla giornata
- ore 10:30 - classe yoga
- ore 12:00 - storia e origini dello yoga
- ore 13:00 - pausa pranzo vegetariano
- ore 14:30 - tavola rotonda - condivisione dello yoga nella vita di tutti i giorni
- ore 16:00 - Classe yoga delle origini
- ore 17:00 - cerchio di condivisione - yoga come cura del corpo e della mente
- ore 18:00 - saluti

Portare stuoia  
per praticare sul prato  
indossare abiti comodi

**GIORNATA GRATUITA**  
Comunicare la propria adesione  
al numero: 347.768.1424

Gradito prashad  
(condivisione di  
cibo vegetariano)