

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

Yogadharma[®]

Lo yoga delle origini



infoline: 347.768.1424
www.yogadharma.it

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)*