



YOGA INTEGRALE

Lo Yoga di tutto un po'

“Non è sufficiente praticare un solo tipo di yoga, quantunque bene ti sforzi di farlo.

Ogni praticante dovrebbe includere nel suo programma spirituale tutte le tecniche di tutti li yoga... Mangia un poco, bevi un poco, dormi un poco.

Stai con gli altri un poco, muoviti un poco, servi un poco, dona un poco.

Fa' asana un poco, pranayama un poco, rifletti un poco, medita un poco. Fa' giapa un poco, kirtan un poco, scrivi mantra un poco, fa' satsanga un poco. Fa' tutti questi 'poco' un poco. Avrai tempo per tutto “

(*Swami Shivananda Saraswati*)

“Lo Yoga integrale è una sintesi di tutti gli yoga.

La meta è un corpo dalla perfetta salute e forza;

la mente chiara, calma e controllata;

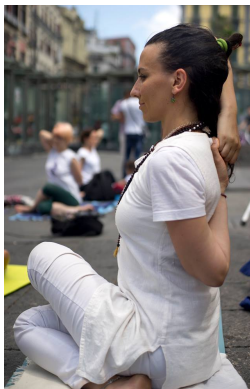
l'intelletto affilato e illuminato; una forte volontà;

il cuore colmo di amore e compassione;

una vita dedicata al beneficio comune

e alla realizzazione del Vero sè”

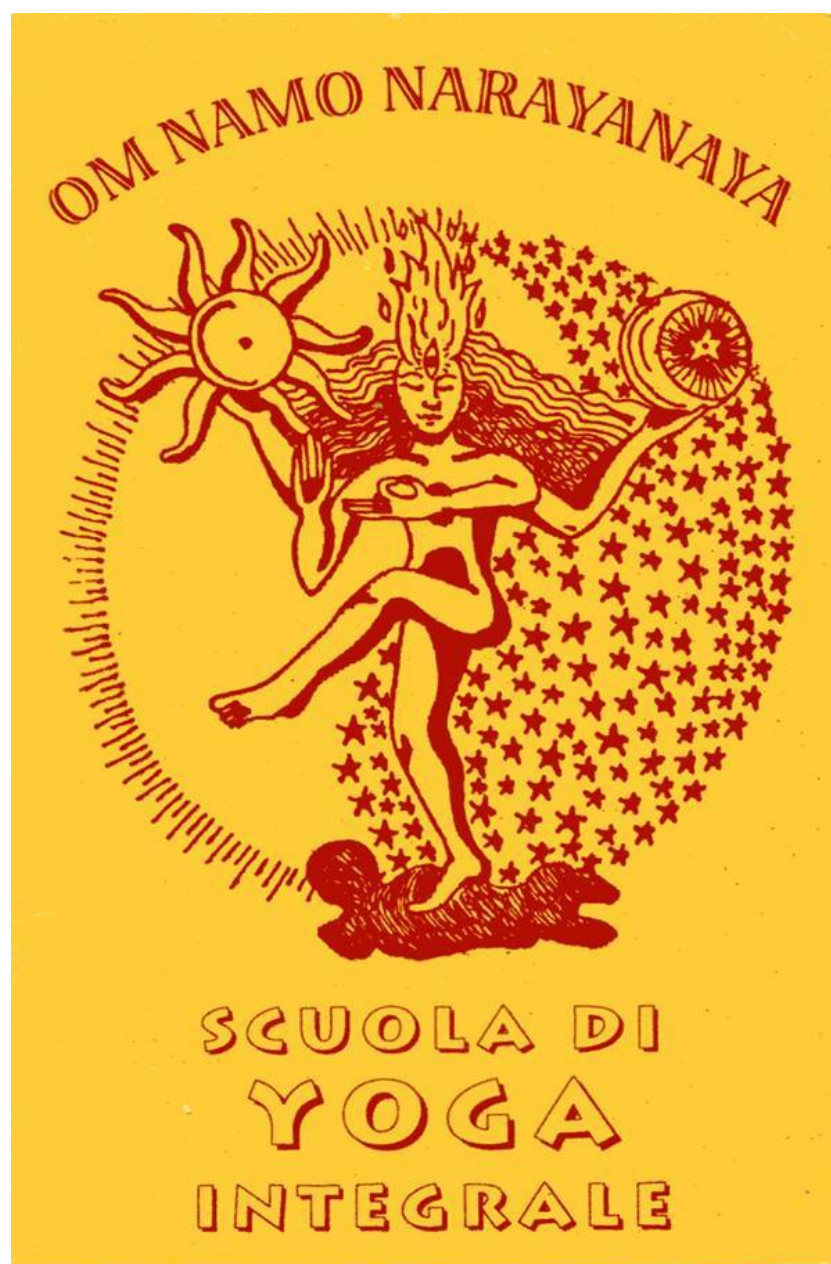
(*Swami Satchidananda*)



Insegnante: *Marici* (Marilena Nardelli), nata in Valle d'Itria a Martina Franca nel 1981, è insegnante diplomata della Scuola di Yoga Integrale di Napoli, in Italia dal 1986 del maestro *Gino Sansone*, suo maestro di yoga integrale, meditazione e cucina naturale, macrobiotica, vegan- mediterranea dal 2009.

Organizza corsi di yoga integrale per adulti, mamme in gravidanza per la preparazione al parto, e yoga bimbi.

• Tiene corsi di: cucina macro bio vegan e cene naturali; Nada Yoga- lo Yoga del suono con il quale porta avanti il progetto musicale “Ananda Caravan” - la Carovana della Gioia, scuola di yoga e musica tra Oriente e Occidente itinerante.



SCUOLA DI YOGA INTEGRALE DAL 1986

ASSOCIAZIONE di Promozione Sociale e Sportiva Dilettantistica Acsi- CONI

I N F O **PUGLIA**: MARICI 334. 8328297 - marici108surya@gmail.com

I N F O **NAPOLI**: via A. Scarlatti 209g (Vomero) Napoli
tel. 081. 5565632 - 340. 7830920

CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO FELICITÀ