



Associazione Kriya Yoga Ashram Milano

**Kriya Yoga Ashram Milano**

*Ashtanga, Hatha, Kriya, Kundalini, Vinyasa Yoga*

## YOGA PORTE APERTE

**Domenica 31 gennaio 2010**

11.00 - 13.00 Hatha Yoga

16.00 - 18.00 Vinyasa Yoga

Incontri gratuiti di Yoga indetti dalla  
YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) per promuovere  
la conoscenza di questa disciplina.

Ingresso gratuito con prenotazione obbligatoria all'indirizzo mail  
[info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com) o al no. 02/97382371

[www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com)

## Programma della giornata

11.00 - 11.30 Presentazione teorica dell'**Hatha Yoga**, una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, il cui scopo è quello di perfezionare, controllare e purificare il veicolo fisico, affinché non sia un ostacolo e supporti la ricerca della realizzazione del Sé.

11.30 - 13.00 pratica guidata.

h16.00 - 16.30 Presentazione teorica del **Vinyasa Yoga**, un'antica variante dell'Hatha yoga più dinamica e coreografica, in cui la sequenza di movimenti è sincronizzata sul respiro e si svolge come una danza.

16.30 - 18.00 pratica guidata.



### Dove siamo

La nostra sede è in di **Via degli Olivetani, 12 a Milano**, raggiungibile con i seguenti mezzi pubblici: **MM2 fermata Sant'Agostino** o **Sant'Ambrogio, autobus 50 fermata Olivetani/Vico**, tram 29/30 fermata San Michele del Carso/Piazza Meis, 14 fermata Coni Zugna/Solari. Parcheggio Garage San Vittore (Via Vico, 32) - Tel. 02/97382371.



[info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com)