



Vita da Yogi: portare lo yoga nella vita di tutti i giorni
Sette giorni per alleggerire, fare spazio e portare con sé l'energia dell'estate
con Cristina Scarpa

E se per una settimana provassimo a portare lo yoga fuori dal tappetino e dentro la nostra vita? Non è una sfida, non è una dieta, non è un ritiro. È un'esperienza di sette giorni per sperimentare come piccoli gesti, semplici pratiche e una maggiore consapevolezza possano cambiare il modo in cui viviamo le nostre giornate.

Perché il vero yoga, lo sappiamo, non si pratica soltanto sul tappetino: si pratica nel modo in cui mangiamo, pensiamo, lavoriamo, ci relazioniamo agli altri e affrontiamo ciò che accade. Seguiamo corsi e workshop, leggiamo libri e ci sentiamo motivati ma poi magari pensiamo di non avere il tempo di mettere in pratica quello che apprendiamo e cediamo alla pigrizia. Vita da Yogi nasce proprio da questa idea: non aggiungere altre cose alla nostra vita, ma imparare a vivere yogicamente quella che già abbiamo, guidati da accorgimenti semplici ed alla portata di tutti. Potete seguire la settimana mentre siete a casa, in vacanza, in viaggio, tutto sarà pensato per adattarsi a situazioni diverse e alla vita quotidiana.

Il filo conduttore

In questa prima edizione il filo conduttore sarà conservare la leggerezza dell'estate. L'estate ci ha invitato ad aprirci, a lasciarci andare, a semplificare e a far emergere la nostra energia naturale. Per una settimana lavoreremo, quindi, sul tema: alleggerire e fare spazio all'energia dell'estate. Non per "depurarci", ma per lasciare andare ciò che ci appesantisce e accogliere ciò che ci fa stare bene.

Cosa faremo

Ogni giorno esploreremo un aspetto diverso della vita yogica traducendolo in piccoli gesti ed esperienze concrete della vita quotidiana.

Per sette giorni riceverai:

- Un video con una breve pratica di circa 8–10 minuti, pensato per essere facilmente inserito nella giornata.
- Un menu completamente vegetale semplice, stagionale, nutriente e soprattutto realistico: ricette che puoi preparare anche se lavori, hai una famiglia o hai poco tempo.
- Una lettura o una riflessione del Maestro Yogananda e spunti della tradizione yogica per approfondire il tema della giornata.
- Piccoli suggerimenti da sperimentare nella vita quotidiana: azioni concrete, semplici ma capaci di portarci a osservare le nostre abitudini e il nostro modo di vivere. Potrai, se lo desideri, anche tenere un piccolo diario della settimana per raccogliere sensazioni, scoperte e cambiamenti.

I sette temi ci accompagneranno attraverso:

- fare spazio e alleggerire
- rallentare e riscoprire la semplicità
- coltivare la propria energia
- osservarsi senza giudizio
- imparare ad affidarsi
- lasciare andare
- vivere nella gratitudine e nella connessione

I temi prendono ispirazione dai cinque Niyama di Patanjali, dal principio del distacco (Vairagya) e dalla gratitudine.

Non dovrai rivoluzionare la tua vita

L'obiettivo non è riuscire a fare tutto. Ogni giorno ti verranno proposte diverse possibilità e potrai scegliere ciò che senti più adatto a te. Non cerchiamo la perfezione e non ci sarà giudizio ma cercheremo insieme di essere presenti, di osservare le nostre abitudini e di sperimentare, perché anche un piccolo cambiamento, quando nasce dalla consapevolezza, può diventare un nuovo modo di vivere.

Il gruppo WhatsApp

Durante la settimana saremo accompagnati da un gruppo WhatsApp dedicato, uno spazio semplice per ricevere le indicazioni quotidiane, condividere esperienze, fare domande e sentirsi parte del percorso. Non sarà necessario essere sempre presenti o rispondere a tutto: il gruppo sarà uno strumento di accompagnamento, non un ulteriore impegno.

Prima di iniziare e dopo la fine della settimana

Prima dell'inizio dei sette giorni vi verrà mandata una dispensa con la lista della spesa, le ricette e le indicazioni generali. Faremo inoltre una breve presentazione online del percorso in cui parleremo dell'idea di Vita da Yogi, dei principi che la guidano, del menu e delle modalità pratiche della settimana. Sarà l'occasione per preparare insieme l'inizio del percorso; se qualcuno non potesse partecipare, sarà disponibile la registrazione.

I sette giorni non sono un punto di arrivo. Per questo, al termine della settimana, il gruppo WhatsApp resterà aperto ancora per qualche giorno. Sarà uno spazio per condividere ciò che abbiamo sperimentato, confrontarci, fare domande e raccontare, per chi lo vorrà, cosa siamo riusciti, o non siamo riusciti, a portare nella nostra quotidianità. Il giovedì della settimana successiva ci incontreremo nuovamente online per un breve momento conclusivo insieme in cui guardarci indietro e chiederci cosa vogliamo lasciare andare, cosa vogliamo conservare e, soprattutto, cosa vogliamo portare con noi nella nuova stagione.

Tutto il materiale ricevuto durante la settimana – pratiche, ricette, menu, letture e riflessioni – resterà a tua disposizione. Potrai utilizzarlo anche in futuro, quando ne sentirai il bisogno, perché l'idea non è vivere da yogi per sette giorni ma scoprire, attraverso una piccola esperienza concreta, quali strumenti possono aiutarci a vivere con maggiore consapevolezza anche dopo.

La settimana di vita da Yogi inizierà lunedì 14 e finirà domenica 20 settembre. L'incontro introduttivo online sarà domenica 13 settembre dalle 10.00 alle 10.30 circa e quello conclusivo online giovedì 24 settembre dalle 18.30 alle 19.00; per chi non riuscisse a partecipare sarà disponibile la registrazione. Il gruppo WhatsApp sarà attivo da domenica 13 settembre a giovedì 24 settembre. Ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com. In fase di iscrizione vi chiediamo per comodità di indicare il numero di cellulare per il gruppo WhatsApp.

Il costo è di 70 Euro per gli iscritti al centro e, per tutti gli altri, di 90 Euro, comprensivi dei 20 euro per la quota di iscrizione e la tessera CSEN.

