



# AMRITA YOGA

6-7-8 luglio

**ISTITUTO SAN CASSINO**

via Ing. Bertola 5  
Muzzano (Biella)



“Lo yoga è per il benessere interiore, non appartiene a nessuna fede o religione” Amma

Amrita Yoga è un programma nato e sviluppato sotto la guida di Amma, i suoi insegnamenti spirituali costituiscono la base su cui si fonda Amrita Yoga.

Amrita Yoga ha un approccio basato sulla filosofia di base di Amma “Vivere dal Cuore”. Lo stile di insegnamento ha lo scopo di riflettere la semplicità e l’umiltà di Amma.

La peculiarità di Amrita Yoga sta nel suo approccio alle posizioni (Asana): si tratta infatti di un approccio olistico, che mira a condurre chi lo pratica in un profondo viaggio interiore, per imparare l’arte di sintonizzarsi con il vero sé e connettersi alla propria essenza.

Il corso sarà tenuto da Dayalu, che da anni vive all’ashram di Amma in India, dedicandosi allo studio e all’insegnamento dello yoga e della meditazione.

**Informazioni:**

Sheila 3332126454

ritiri.ammaitalia@gmail.com

[WWW.amma-italia .it](http://WWW.amma-italia.it)  
[www.amritayoga.com](http://www.amritayoga.com)