

ART of LIVING ... MILANO

Appuntamenti di Dicembre nella tua città



29 Novembre ore 16.00 **FESTEGGIAMO IL NATALE INSIEME**

Sede AOL Milano & Provincia / via Viminale 10 Milano

Per festeggiare il Natale, vieni al Gioco del Baratto: porta ciò che non usi più ma ancora in buono stato abiti, oggetti ecc... porta anche il tuo piatto forte cucinato o comprato con Amore da condividere con tanti amici.

A seguire concerto con Giorgio Minneci.

Informazione e prenotazioni ai numeri: 389 6776975 oppure 02 45499805 /

email: maria@artedivivere.org

2 Dicembre ore 16.00 Sede AOL Milano & Provincia / via Viminale 10 Milano

11 Dicembre ore 20.00 Presso CENTRO ISIS / via Salvio Giuliano 5/3 Milano

IL PRIMO PASSO

Minicorso gratuito. Introduttivo al corso Parte 1

Il Sudarshan Kriya[®] è la punta di diamante del metodo Arte di Vivere. Aiuta a ripulirci dalle tossine fisiche ed a alleggerirci dallo stress e dalle tensioni emotive.

I benefici di questa tecnica di respirazione sono dimostrati scientificamente..

"Esistere è un fatto. Vivere è un'arte" Sri Sri Ravi Shankar

Informazione e prenotazioni ai numeri: 389 6776975 oppure 02 45499805 / email: maria@artedivivere.org

2 Dicembre ore 19.00 GIOCHIAMO CON LA LUNA

Sede AOL Milano & Provincia / via Viminale 10 Milano

Una serata aperta a tutti attraverso Astrologia, yoga e meditazione

Programma:

ore 19.00 Happy hours Very Happy

ore 19.30 Test astrologico: dove hai la luna?

ore 20.00 Saluto alla luna e meditazione.

A seguire Satsang (riservato a coloro che hanno partecipato al Corso Parte 1)

Serata ad offerta libera, su prenotazione.

Informazione e prenotazioni ai numeri: 389 6776975 oppure 02 45499805 / email: maria@artedivivere.org

5 Dicembre dalle 10.30 alle 16.30 Seminario "Meditazione, Musica e Mantra"

6 Dicembre dalle 20.00 alle 22.00 Concerto "Celebrare il Silenzio"

Presso IL QUADRIFOGLIO - Via Quadronno 33 - MM Crocetta

Arte come esperienza, spiritualità come esperienza in cui lo scopo delle parole è creare silenzio

Due appuntamenti per avvicinarsi alla bellezza dei mantra uniti alla musica ed alla meditazione.

Un seminario ed un concerto per mettere in pratica tutte le tecniche apprese durante questo percorso.

Informazioni e prenotazioni : 02 95330525 - 340 6709178 /email: tania.catalani@artedivivere.org

10 dicembre TERAPIA SKY contro Depressione, Ansia e Attacchi di Panico.

Serata aperta di presentazione

Nuova terapia olistica all'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano.

Percorso terapeutico in 10 incontri in cui il Sudarshan Kriya Yoga (SKY) e le tecniche respiratorie correlate diventano strumento per attivare le risorse personali nella lotta alla depressione, ansia e attacchi di panico.

L'iniziativa è realizzata da IAHV Italia Onlus con la collaborazione scientifica e clinica dell'equipe di psichiatri e psicologi guidata dal Dott. Claudio Mencacci, primario del Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli. Il progetto è rivolto a pazienti con età compresa tra i 18 e 65 anni.

Informazioni e iscrizioni alla serata di presentazione:

LINEA INFO 393 9787770 / email: info@iahv-italia.org

**17 Dicembre ore 20.00 SRI SRI YOGA. Seminario mensile
LO YOGA NELLA VITA. Crescere e agire in consapevolezza**

Sede AOL Milano & Provincia / via Viminale 10 Milano

Una volta al mese, mini seminario di Sri Sri Yoga, lo Yoga ispirato agli insegnamenti di Sri Sri Ravi Shankar all'interno della Scuola internazionale di Yoga di THE ART OF LIVING.

Asana, pranayama, meditazione e Jnana Yoga, lo yoga della Conoscenza attraverso i discorsi di Sri Sri Ravi Shankar.

Tema del mese: Questo mese Sri Sri Ravi Shankar parla della **Meditazione** e del suo ruolo nel rilasciare stress e tensioni interne e consentirci di riposare e rigenerarci profondamente.

“Quando ti fermi ad osservare, vedi che i pensieri vanno e vengono e che ad un certo punto smettono di arrivare. I pensieri negativi smettono di arrivare. La sorgente dei pensieri negativi è soltanto lo stress e la tensione dentro di noi. Attraverso la meditazione queste tensioni e la radice profonda dello stress in noi si rilassa e tu puoi osservare i pensieri... Dentro di te diventi libero, senti che sei così libero.”

Sri Sri Ravi Shankar

Informazione e prenotazioni ai numeri: 389 6776975 oppure 02 45499805 / email: maria@artedivivere.org

10-15 Dicembre

ARTE DI VIVERE Parte I - Yoga, Respiro e Meditazione (pomeridiano e serale)

Sede AOL Milano & Provincia / via Viminale 10 Milano

Seminario per apprendere il Sudarshan Kriya® Yoga, tecnica di respirazione cuore del metodo Arte di Vivere.

Un percorso in soli 6 incontri in cui vengono proposte tecniche e strategie pratiche per liberarci dallo stress e dalle tensioni, ricaricarci di energia, ritrovare l'armonia tra corpo, mente e spirito, migliorare le nostre relazioni.

Oltre allo Yoga e a meditazioni guidate, il seminario è centrato su una speciale tecnica di respirazione il

Sudarshan Kriya® Yoga, grazie alla quale ogni cellula viene profondamente ossigenata e ricaricata di nuova energia, mentre tensione, rabbia, paura ed ansia vengono trasformate e rilasciate e schemi mentali rigidi vengono sciolti lasciandoci con una nuova libertà di percepire, pensare ed agire. Il risultato è immediato: fare esperienza della nostra vera Natura, anche solo per pochi istanti, riempie la vita di Gioia ed Entusiasmo.

Informazione e prenotazioni ai numeri: 389 6776975 oppure 02 45499805 / email: maria@artedivivere.org

ALTRO dal Mondo ART of LIVING



SRI SRI AYURVEDA

Trattamenti e massaggi Ayurvedici tutti i giovedì e venerdì.

Linea Info e prenotazione: 389 6776975 / email: maria@artedivivere.org

SRI SRI YOGA Classi Settimanali e Weekend tematici

presso gli SRI SRI YOGA POINT di Milano e provincia

IN ALLEGATO SEDI, GIORNI ED ORARI

Linea Info Sri Sri Yoga tel. 340 3680437 / email: info@srissyoga.it

ART OF LIVING EDUCATIONAL

Valori Umani e SKY per la scuola e per la famiglia

Art Of Living Educational organizza attività nelle scuole, con il progetto ScuolaVUS-Valori Umani a Scuola (rivolto a docenti, studenti e genitori) e per la famiglia, con attività per genitori, bambini e ragazzi.

Per approfondimenti: www.artoflivingyouth.org (in inglese). Contatti per l'Italia: Dr.ssa Cristina Tuscano, pedagoga, mediatrice familiare e insegnante certificata Art Of Living.

Linea Info: 02 95330525 oppure 340 6709178 / email: giovani@artedivivere.org

12-13 Dicembre **SATSANG DSN e GITA DOMENICALE**

MONTE DI MALO (VI)

Sabato 12 - A meno di cinque mesi dal mitico corso DSN tenuto a Roma, ecco un'altra preziosa occasione d'incontro, nella favolosa cornice delle Prealpi Vicentine!

A partire dalle 10, Satsang dedicato a chi ha partecipato al corso DSN e a seguire, Sudarshan Kriya per chi ha fatto il corso Parte 1.

Pranzo e pomeriggio nella natura aperto a tutti.

Domenica 13 - Gita in collina o montagna, alla portata di tutti (meta e durata della gita saranno decisi in base alle propensioni dei partecipanti e alle condizioni climatiche. Si prega di comunicare per tempo eventuali pernottamenti e l'adesione all'escursione di Domenica)

Informazioni: [328 9150076](tel:3289150076) / [email: schio@artedivivere.org](mailto:schio@artedivivere.org)



22 Dicembre ore 20.00 **ARTE DI VIVERE. CONCERTO DI NATALE**

"Celebrare il Silenzio. Musica, mantra e meditazione. Yoga Vashistha e dintorni" Presso Teatro BLU di Milano

Informazioni e prenotazioni :

[340 6709178](tel:3406709178) oppure [02 95330525](tel:0295330525) / [email: tania.catalani@artedivivere.org](mailto:tania.catalani@artedivivere.org)

Calendario **SATSANG** riservato a chi ha già fatto il seminario Parte 1.

"L'albero di Natale sei tu! Con la cima rivolta al cielo e i rami tutti intorno.

Nel periodo dell'anno in cui gli altri alberisono spogli, tu sei ancora verde e carico di doni, di luci.

Ma non sono per te . I doni che ricevi da questa vita sono per gli altri . Offri i tuoi doni a chi viene da te , proprio come fa l'albero di Natale."

Sri Sri Ravi Shankar

Ogni MERCOLEDI' - ore 20.30

SEDE ART OF LIVING MILANO (Via Viminale 10 MM Lambrate)

Informazioni ai numeri: [389 6776975](tel:3896776975) oppure [02 45499805](tel:0245499805) / [email: maria@artedivivere.org](mailto:maria@artedivivere.org)

Ogni LUNEDI' - ore 21.00

CROCETTA (c/o IL QUADRIFOGLIO - Via Quadronno 33 - MM Crocetta)

Informazioni: [340 6709178](tel:3406709178) oppure [02 95330525](tel:0295330525)

NOVITA' / SATSANG POMERIDIANO



Mercoledì 9 dicembre ore 15.30

SEDE ART OF LIVING MILANO (Via Viminale 10 MM Lambrate)

Richiesta conferma della presenza al numero [328 6918934](tel:3286918934)



Speciale SATSANG DI NATALE

VENERDI' 11 dicembre a Bussero

Informazioni: [340 6709178](tel:3406709178) / [02 95330525](tel:0295330525) / [email: tania.catalani@artedivivere.org](mailto:tania.catalani@artedivivere.org)

MERCOLEDI' 16 dicembre a Milano

Informazioni ai numeri: [389 6776975](tel:3896776975) oppure [02 45499805](tel:0245499805) / [email: maria@artedivivere.org](mailto:maria@artedivivere.org)

Controlla nel calendario e nell'allegato gli approfondimenti di Conoscenza e le classi Sri Sri Yoga prima e dopo il Satsang per arricchire questo spazio per Te.