

# Raja Yoga

CORSI SETTIMANALI  
PER ADULTI

CORSI PER BAMBINI  
DAI SEI AI DIECI ANNI

CORSI DI APPROFONDIMENTO  
E FORMAZIONE INSEGNANTI

INCONTRI DI MEDITAZIONE

CONFERENZE

## svadharna



## Raja Yoga svadharna

via Trieste, 12 A Vittuone [MI]  
[www.rajayoga-svadharna.it](http://www.rajayoga-svadharna.it)  
[info@rajayoga-svadharna.it](mailto:info@rajayoga-svadharna.it)

Rosaria Olivares  
mob. 333.6473841  
tel. 02.36547561

## Centro Raja Yoga

ASSOCIAZIONE CULTURALE

...volgerci all'interno  
e trovare energie interiori,  
il segreto delle loro armonie...

VIMALA THAKAR

Il Raja Yoga è una pratica interiore che affina la nostra percezione del corpo, del respiro, dei processi mentali. Ci accompagna verso uno stato di sensibilità e attenzione, non solo per noi stessi, ma anche per gli altri e per tutto ciò che ci circonda.

Il corpo si rivela lo strumento essenziale per la conoscenza. Esplorando le posture impariamo ad abitare il corpo. Un corpo abitato emana presenza, ci parla ed è una continua scoperta.

Quando siamo rilassati, la mente riposata, si ricrea un ambiente interno naturale dove aprirsi spontaneamente alla relazione con noi stessi, istante dopo istante. Possiamo riconoscere ciò che è, concedere uno spazio adeguato al momento presente, dargli realtà, e procedere tenendone conto.

È un percorso di fiducia, attraverso la condivisione del silenzio nella pratica.



yoga è unione, intima fusione,  
di corpo mente spirito