

Attività settimanale

VIA PRANDINA 25

| G | 9.30-15.00 | 15.00-19.00 | 19.00-20.30 | 21.00-22.30 |
|-----|--|--|---|---|
| LU | 10.00 e 13.00 Yoga P. 11.30 : Yoga Gestanti | 17.30: Yoga P. 18.00 Shaolin | 19.15: Yoga A. 19.00 Tai Chi | 21.00: Yoga P. 20.30 : Tai Chi |
| MA | 10.00: Tai Chi | 18.00: Shaolin | 19.30: Yoga P. 19.00: Tai Chi Chuan | 21.00: Yoga P. & Conferenze |
| ME | 9.30 : Danza del Ventre P. 13.00 : Yoga P. | 18.00: Yoga P. 18.30 :Tai Chi Chuan | 20.00: Meditazione per tutti 19.30: Pilates | 21.00: Corso di Meditazione Riflessologia On Zon Su |
| GIO | 9.30: Tai Chi | 18.00: Pilates 18.00: Shaolin | 19.15: Yoga A. 19.30:Bharat Natyam | 21.00: Yoga P. |
| VE | | 17.30: Yoga per Principianti | 19.00 : Danza del Ventre A & Danza del Ventre I | 21.00: Percussioni Arabe |
| SA | Tirocinio Massaggio | Tirocinio Ayurvedico | 19.00 Yoga P. | |

VIA MARAZZANI 7

| G | 9.30-15.00 | 15.00-18.00 | 18.00-20.30 | 21.00-22.30 |
|-----|----------------------------|---------------------------------|---|---|
| LU | Trattamenti Individuali | 17.00: Yoga per i Bambini | 18.00 : Kundalini Yoga | 21.00: Scambio Reiki & Riflessologia P |
| MA | Trattamenti Individuali | | 19.00: Danza del Ventre P.. | 22. 00: Latino I. |
| ME | Trattamenti Individuali | 18.00: Danza del Ventre I | 19.30 : Danza del Ventre Int / Av | 20.30: Tango P 21.45: Tango I |
| GIO | Trattamenti Individuali | 17.00: Yoga per i Bambini | 19.30: Danza del Ventre P. | 21.00: Danza del Ventre P. |
| VE | Trattamenti Individuali | 18.00: Yoga P | 19.00: Danza del Ventre P. | 21.00: : Bollywood |

P = Principianti I = Intermedio A = Avanzato

Calendario Corsi

Corso Triennale di Formazione per Insegnanti di Yoga e Meditazione

04-05 Ottobre 08-09 Novembre 06-07 Dicembre 2008
10-11 Gennaio 07-08 Febbraio 07-08 Marzo 04-05 Aprile
30-31 Maggio 2009 e 26,27,28 Giugno 2009 Residenziale
Conduttori: Shubha, Jacopo Ceccarelli, Massimo Gatto, Cristian Testa, Giovanni Zollo, Lidia Turco

Corso Biennale di formazione operatori Riflessologia Plantare Multidimensionale

25-26 Ottobre ; 22-23 Novembre; 20-21 Dicembre 2008
24-25 Gennaio;21-22 Febbraio;21-22 Marzo;18-19 Aprile
16-17 Maggio; 26,27,28 Giugno 2009 Residenziale
Conduttori: Emilio Morini, Roberta Bonafede, Diego Borgarino, Anna Maria Brunner.

Stage di Massaggio Ayurvedico per la Bellezza

(A) 29-30 Novembre 2008 (B) 06-07 Giugno 2009
Conduttrice: Alida dal Degan

Corsi di Fiori di Bach

(A) 15-16 Novembre,13-14 Dicembre (B) 21-22 Febbraio,
21-22 Marzo **Conduttrice: Patrizia Barbanti**

Riflessologia Plantare On Zon Su Corso Base

Un corso di 10 lezioni al Mercoledì 20.00 - 23.00
(A) 15, 22, 29 Ott, 05, 12, 19, 26 Nov, 03, 10, 17 Dic
(B) 18, 25 Mar, 01, 08, 15, 22, 29 Apr, 06, 13, 20 Mag
Un corso di 4 Domeniche (09.30 - 18.00)
(A) 19, 26, Ottobre 2008 e 16, 30 Novembre 2008
(B) 18 Gennaio 2009 01, 15 Febbraio e 01 Marzo 2009
(C) 15, 29 Marzo 2009 19, 26 Aprile 2009
(D) 10, 24 Maggio 2009 07, 21 Giugno 2009

Corso avanzato

Un corso di 7 lezioni al Mercoledì 20.00 - 23.00)
28 Gen, 04, 11, 18, 25 Feb e 04, 11 Mar 2009
Un corso di 3 Domeniche (09.30 - 18.00)
(A) 21, 28 Settembre 2008 e 05 Ottobre 2008
(B) 14, 28 Giugno 2009 12 Luglio 2009
Conduttrice: Annamaria Brunner

Corso di Meditazione

Un corso di 7 lezioni al Mercoledì alle ore 21.00
(A) 22,29 Ottobre; 05,12,19,26 Nov; 03 Dic. 2008
(B) 18,25 Feb; 04,11,18,25 Marzo; 01 Aprile 2009
(C) 13,20,27 Maggio; 03,10,17,24 Giugno 2009
Conduttore: Shubha Satyaranjan

Corso di Reiki 1° livello

(A) 27-28 Settembre 2008 (B) 25-26 Ottobre 2008
(C) 06-07 Dicembre 2008, (D) 14-15 Febbraio 2009
(E) 28-29 Marzo 2009, (F) 25-26 Aprile 2009
(G) 06-07 Giugno 2009, (H) 11-12 Luglio 2009

Corso di Reiki 2° livello

(A) 24-25 Gennaio 2009 , (B) 09-10 Maggio 2009
Conduttore: Giovanni Mazzeo, Master Reiki

Corso base di Erboristeria

(A) 25-26 Ott 2008 (B) 07-08 Feb 2009 (C) 09-10 Mag
Corso Avanzato 27-28 Giugno 2009
Conduttore: Andrea Azzetti

Corso di P N L (in 4 Week-ends)

(A) 04-05 Ottobre 2008, 08-09 Novembre 2008,
06-07 Dicembre 2008, 10-11 Gennaio 2009
(B) 31 Gennaio-01 Febbraio 2009 - 21-22 Febbraio,
21-22 Marzo e 25-26 Aprile 2009
Conduttrice: Valeria Pisano

Corso di Anatomia e Fisiopatologia

Un corso di 6 incontri di sabato orario 10.00 - 14.00
08 Novembre 2008 - 06 Dicembre, 10 Gennaio 2009
07 Febbraio - 07 Marzo - 04 Aprile 2009
Conduttore: Dott. Cristian Testa

Corso di Astrologia Olistica

Un corso di 8 incontri di giovedì ore 20.00 - 23.00
29 Gennaio 2009, 12-26 Febbraio, 12-26 Marzo,
09-23 Aprile e 07 Maggio 2009
Conduttore: Rino Siniscalchi

Yoga del Suono e Musicoterapia

Un incontro di sabato: 10.00-18.00 con pausa pranzo
29 Nov 2008 - 31 Gen - 28 Feb - 9 Mag - 20 Giu 2009
Conduttore: Adalberto Zappalà

Calendario Percorso Biennale di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Con: **Dr. Vaidya Swami Nath Mishra,
Giovanni Fico, Antonella Macrì & Lidia Turco**

| | |
|---|---|
| 3° livello C+D 2° livello 2008 | 13-14 Settembre 11-12 Ottobre 01-02 Novembre 22-23 Novembre 13-14 Dicembre 2008. |
| 1° Anno 2008 | 18-19 Ottobre 15-16 Novembre 20-21 Dicembre 2008 17-18 Gennaio 2009 28 Febbraio - 01 Marzo 18-19 Aprile 16-17 Maggio <i>18-19 Luglio 2009 (residenziale)</i> |
| 3° livello 2009 | 14-15 Febbraio 2009, 14-15 Marzo 23-24 Maggio 13-14 Giugno 04-05 Luglio 2009 |
| 1° Anno 2009 | 31 Gennaio-01 Febbraio 2009 21-22 Febbraio 28-29 Marzo 25-26 Aprile, 23-24 Maggio 13-14 Giugno 04-05 Luglio <i>18-19 Luglio 2009 (residenziale)</i> |

Corso di Massaggio Ayurvedico per Donne in dolce attesa e ai Neonati

(A) 24-25 Gennaio 2009 (B) 14-15 Marzo 2009
(C) 20-21 Giugno 2009

Conduuttrice: **Valentina Beretta**

Corsi Residenziale di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico su 2 livelli in Val Taleggio (BG)

1° livello : (A) 17 - 23 Nov 2008 (B) 16 - 22 Feb
2009(C) 06 - 12 Luglio 2° livello: 18 - 24 Mag 2009

Corsi Residenziale di Massaggio Ayurvedico dell'antica tradizione m° itineranti

1° livello : (A) 8 - 14 Nov 2008 (B) 7 - 13 Mar 2009
2° livello: (A) 6 - 12 Dic 2008 (B) 30 Mag - 5 Giu '09

Percorso di Cucina ayurvedica

(A) 20 - 21 Settembre 2008, (B) 15-16 Novembre 2008
(C) 17-18 Gennaio 2009 (D) 28 Febbraio - 01 Marzo
2009 (E) 16-17 Maggio 2009

Conduuttori: **Giovanni Fico & Annunziata Violante**

ANANDA ASHRAM

Ananda Ashram è un termine in 'Sanskrito' che può
essere tradotto come " **Eremo di Beatitudine** ".

Il nostro Centro si prefigge l'obiettivo di aiutare gli
individui a raggiungere la loro meta spirituale
mediante l'insegnamento e la pratica delle varie
discipline che portano all'armonia e al benessere psico-
fisico e spirituale.

Vi aspettiamo con Amore, che la Luce Divina possa
illuminare il nostro cammino. -- **Shubha e lo Staff**

Consulti e Trattamenti Individuali

MASSAGGIO AYURVEDICO, SHIRODHARA,
P. N. L, TUINA, CRANIO-SACRALE, GRAFOLOGIA,
CONSULENZE AYURVEDICHE, IRIDOLOGICHE,
FIORI DI BACH, YOGA THERAPY, REGRESSIONE,
CHANNELING, COSTELLAZIONI FAMILIARI,
LAVAGGIO ENERGETICO, PRANOTERAPIA
ON ZON SU E RIFLESSOLOGIA PLANTARE.

"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida
le stelle, guida anche te." -- *Shrii Shrii Anandamurti*

Corso di Massaggio Energetico Spirituale

(A) 27-28 Settembre 2008, (B) 04-05 Aprile 2009

Massaggio Ayurvedico per la Schiena

07-08 Febbraio 2009

Massaggio Ayurvedico Fenakom

20-22 Febbraio 2009

Conduuttrice: **Alida dal Degan**

**Sei invitato/a Mercoledì sera ore 20,00
a partecipare liberamente alla
SERATA DI MEDITAZIONE PER TUTTI**

Calendario Tirocinio Massaggio

Ayurvedico 20 Sett, 25 Ott, 29 Nov 2008 24 Genn
2009, 04 Febb, 21 Mar, 09 Mag, 13 Giu 2009

Calendario Giornata del Benessere

21 Sett 2008 -19 Ott - 16 Nov - 21 Dicembre 2008
18 Gennaio 2009 - 15 Febbraio - 15 Marzo - 19 Aprile -
17 Maggio - 14 Giugno 2009



ANANDA ASHRAM
associazione culturale

Attività 2008 - 2009

YOGA

REIKI

PILATES

AYURVEDA

MASSAGGIO

MEDITAZIONE

TAI CHI CHUAN

RIFLESSOLOGIA

DANZA DEL VENTRE

TRATTAMENTI INDIVIDUALI

Ananda Ashram

Via Prandina, 25 - 20128 Milano
(zona via Padova - Pontenuovo e viale Monza)

MM1 GORLA - MM2 CIMIANO

Tel: **02.2590972** ; Cell: **329.7210347**

www.yogamilano.it ; info@yogamilano.it

Via Marazzani, 7 - 20132 Milano

(zona Parco Lambro, Via Monfalcone, Udine)

MM2 CIMIANO / UDINE