

# ORARIO CORSI

## TOSCOLANO MADERNO

Corso Bhakti Yoga Sāgar  
LUNEDÌ: 20.00 - 21.00

Corso di base:  
MARTEDÌ: 20.00 - 21.00

Corso avanzato:  
MERCOLEDÌ: 20.00 - 21.00

Corso intermedi:  
GIOVEDÌ: 20.00 - 21.00

## BRESCIA

Corso di base:  
LUNEDÌ:  
17.30 - 18.30 | 19.30 - 20.30

MERCOLEDÌ:  
17.30 - 18.30 | 19.30 - 20.30 | 20.45 - 21.45

Corso intermedi:  
MARTEDÌ: 19.30 - 20.30

Corso avanzato:  
GIOVEDÌ: 19.30 - 20.30

## Incontri di meditazione mensili ONLINE

Calendario scaricabile sul sito [www.sagar.yoga](http://www.sagar.yoga)

È possibile partecipare ad una lezione di prova gratuita

## COSA PORTARE

Abiti comodi  
Coperta  
Calze



## SCUOLA DI YOGA INTEGRALE:

Corsi di yoga settimanali

Yoga per diversamente abili (Disabil-mente yoga)

Lilā yoga (yoga per bambini)

Dhyāna (tecniche di meditazione)

## SĀGAR YOGA ACADEMY®:

Corso di formazione all'insegnamento dello yoga

Corso di formazione all'insegnamento dello yoga ai bambini e adolescenti

Emozioni in Evoluzione

Master Class

Vidyā Yoga (Percorso di studi nella tradizione yoga)

La via del Dharma - Vidyā a piccoli passi

Kirtan - Conferenze

## SADHANA YOGA:

Mantra Dīkṣā

Kriyā Yoga 1° e 2° livello



## PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

DARSHAN Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d.  
Scuola di Yoga Integrale - Metodo SāgarYoga®

## I CORSI SI SVOLGONO

Sede di Toscolano Maderno - Via G. D'Annunzio, 47

Sede di Brescia - Via Malvezzi 1/b

Tel. 0365 1981063 - Mob. 348 7716697 - [info@sagar.yoga](mailto:info@sagar.yoga)

[www.sagar.yoga](http://www.sagar.yoga)



CONI

Attività Sportiva - Ginnastica Yoga finalizzata alla salute ed al fitness.



# CORSI YOGA METODO SĀGAR YOGA®

CORSI DI YOGA SETTIMANALI:  
DI BASE - INTERMEDI  
AVANZATI E APPROFONDIMENTO  
BHAKTI YOGA SĀGAR

[www.sagar.yoga](http://www.sagar.yoga)

## LORENZA FERRAGUTI (FONDATRICE/DOCENTE)

Lorenza Ferraguti, inizia a praticare lo yoga in giovane età quando la morte del padre, oltre al dolore, le lascia nel cuore un grande quesito: **“qual è lo scopo della mia vita?”**. Cerca la risposta nello studio dei Testi della tradizione dello Yoga ma consapevole dell'importanza di adottare una pratica, viaggia in India dove incontra il suo Maestro **Paramahansa Satyananda**, che le ha trasmesso l'essenza e il cuore dello yoga. Inoltre, terminato il suo apprendistato, il maestro la incoraggia a diffondere lo yoga “porta a porta”.

Da quel momento lo yoga che tanto l'affascina e la entusiasma, diviene parte essenziale della sua vita e dal 1985 si prodiga nel diffondere gli insegnamenti originali ricevuti, attraverso seminari, conferenze, master class, corsi di Formazione all'insegnamento dello yoga, alle tecniche di meditazione e Yoga Nidra (un'antica e potentissima tecnica che può dare una svolta a tutta la vita e mostrare la direzione verso cui andare), oltre ai percorsi di crescita spirituali, corsi di cultura e programmi di kirtan.

Nel 1996 incontra **Madre Teresa di Calcutta** nella sua comunità, che la incoraggia a dedicarsi al servizio dei più deboli integrando la sua esperienza dello yoga e il suo potere curativo, per aiutare le persone in difficoltà. Seguendo la preziosa indicazione ricevuta, Lorenza sviluppa uno specifico sistema, unico nel suo genere, per insegnare yoga ai disabili e alle persone con difficoltà fisiche. Chiama il metodo **“Disabilmente Yoga”** e ne sperimenta l'efficacia nel riuscire ad adattarsi alle esigenze del singolo individuo permettendole di portare lo yoga nelle carceri, ospedali e strutture per anziani.

Nel 2000, dopo un lungo percorso di sintesi di tutto ciò che ha acquisito e sperimentato negli anni di pratica e insegnamento, crea il **Metodo SāgarYoga®** un sistema di yoga tradizionale che racchiude e combina in modo sinergico le tecniche più efficaci delle varie branche dello yoga, fra cui il Bhakti Yoga.

Dal 2000 al 2015 è stata **docente Isyco** per i corsi di formazione per insegnanti yoga a Torino, Milano e Verona.

Ottiene il **PhD. in Indovedic Psychology** e si adopera come ricercatrice e sperimentatrice delle tecniche dello yoga, diventando tra le maggiori esperte di pranayama, mantra e meditazione.

Dal 2017 insegna **yoga ai bambini** nelle scuole pubbliche e private, tenendo anche corsi di aggiornamento rivolti ai docenti, sullo sviluppo armonico di crescita dei bambini e degli adolescenti secondo la cultura dello yoga.

Ha pubblicato per la Editrice Magnanelli **“Risveglio e Guarigione”** e **“Stabilità e Benessere”**.



Sede di Brescia



Sede di Toscolano Maderno

Dal 2000 ha creato la Scuola di Yoga Integrale Darshan a Toscolano Maderno, luogo in cui risiede e che ha scelto come fulcro delle sue attività di diffusione dello yoga. Dal 2020 ha aperto una seconda sede a Brescia pur continuando a seguire centinaia di allievi sparsi in tutta Italia.

*Se vuoi scoprire se anche con te il potere dello yoga può compiere il suo miracolo, guarda quello che Lorenza ha creato per te.*

## IL METODO SĀGAR YOGA®

La scuola di Yoga Integrale Darshan nasce con lo scopo di diffondere la tradizione dello Yoga – ovvero l'insieme di tecniche fisiche, respiratorie, meditative, etiche e spirituali – attraverso il SāgarYoga®, un metodo sistematico che induce l'inserimento dello Yoga nella vita stessa.

La diffusione avviene per mezzo di corsi settimanali, seminari di approfondimento e conferenze rivolti ad adulti, adolescenti, bambini e disabili, attraverso il volontariato e tramite il corso di formazione all'insegnamento dello Yoga.

Le tecniche di Yoga Integrale insegnate nel metodo SāgarYoga® provengono dalla tradizione Yogica dalla cultura Vedica e sono una sintesi di tutti i possibili metodi per lo sviluppo etico-spirituale e psico-fisico dell'essere. Il SāgarYoga® comprende anche corsi di Kriyā Yoga, Mantra Yoga e Bhakti Yoga. Il nome “Darshan” significa visione

benefica di un Saggio, e la sua realizzazione è il frutto di una visione seguendo la quale la scuola ha preso forma.

## CORSI YOGA

Yoga è la scienza del vivere, è connesso all'evoluzione della mente e del corpo umano e perciò incorpora un sistema di discipline che favoriscono ed integrano lo sviluppo di ogni aspetto dell'essere umano. Yoga si occupa di armonizzare ed integrare i differenti aspetti che formano l'individuo: Fisico - energetico - mentale - emozionale - psichico - spirituale, è inteso per essere incorporato nella vita di tutti i giorni.

### ALCUNI BENEFICIDELLE PRATICHE YOGA:

- Riequilibrio e stabilizzazione del sistema nervoso.
- Aumento della capacità di apprendere, capire, memorizzare.
- Miglioramento della salute psicologica.
- Diminuzione del consumo di ossigeno, riduzione del battito cardiaco e dell'acido lattico.
- Riduzione della stimolazione del sistema nervoso simpatico.
- Atteggiamento salutare verso la vita.

