

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)

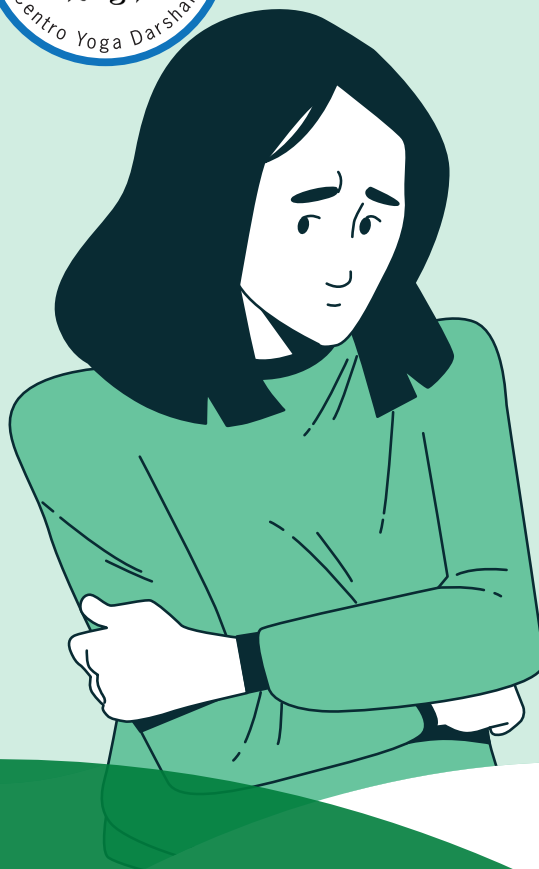
La via del Dharma - Vidyā a piccoli passi

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 Integratale - Metodo SāgarYoga®

IL CORSO SI TERRÀ

nella nostra sede di **Toscolano Maderno**

Via G. D'Annunzio, 47

Tel. 0365 1981063 - Mob. 348 7716697 - info@sagar.yoga

www.sagar.yoga

EMOZIONI IN EVOLUZIONE

“L'EPIDEMIA DELLA PAURA”

www.sagar.yoga



Ente di Formazione in Discipline Bio Naturali
Iscritto al Registro Regionale della Lombardia
sez. B *Darshan*
Cod. 2014/NA53
(Legge Regionale n. 2/2005)



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 **"Disabil-mente 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 rivolto 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"**.

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.



CHIARA CHIMINI

Fisioterapista, Pedagogista consegue la laurea in Pedagogia presso la facoltà di Magistero di Verona, consegue il Diploma di Laurea di Terapista della Riabilitazione presso gli Spedali Civili di Brescia, maturità linguistica, nel 2004 Master triennale di Pedagogia clinica conseguito presso l'ISFAR di Firenze, insegnante dei corsi ASA si occupa di riabilitazione. Collabora con la Comunità Montana per il progetto di formazione e

sostegno di famiglie affidatarie. Pratica yoga da molti anni, e da qualche anno è allieva di Lorenza Ferraguti.

La paura è un'emozione comune a tutto il genere umano e definisce uno stato di tensione psicologico e fisico, volto a determinare l'attivazione delle risorse individuali.

Per lo yoga la paura è una modificazione mentale negativa, che mina l'energia dell'individuo e genera confusione odio e preoccupazione: la paura è una terribile nemica della pace. La paura emerge di fronte al dolore o alla sua percezione, determinando il bisogno di allontanarsi dalla fonte di dolore, reale o immaginaria.

Ma, come tutte le emozioni, la paura ha un'utilità poiché ci può proteggere da eventuali pericoli.

Il corso che si articolerà, in tre incontri, affronterà le paure dal punto di vista yogico psicologico e personale per imparare a convivere con le proprie paure, dopo averle approfondite ed accettate, per non viverle in modo esagerato e fuori contesto e restarne prigionieri.

Il corso si prefigge di capire i propri timori per conoscersi meglio ed accettarsi; per attingere alle proprie risorse personali spesso sopite e per nutrire fiducia in se stessi e nel futuro.

Insieme possiamo affrontare le paure.

CALENDARIO INCONTRI

- DOMENICA 5 FEBBRAIO 2023
- DOMENICA 5 MARZO 2023
- DOMENICA 2 APRILE 2023

Dalle 9,30 alle 13,00

COSA PORTARE:

Materiale per appunti

