

# CALENDARIO INCONTRI

**SABATO 21 OTTOBRE 2023**

**HATHA YOGA e RAJA YOGA**

Approfondimento sulle principali branche dello yoga.

**SABATO 10 FEBBRAIO 2024**

**TECNICHE DI MEDITAZIONE**

Approfondimento per fornire un fondamento essenziale per tutte le pratiche meditative avanzate.

**SABATO 06 APRILE 2024**

**YOGA NELLA VITA QUOTIDIANA**

Come includere nella propria vita quotidiana lo Yoga con semplicità, attraverso la conoscenza e la saggezza della cultura e delle pratiche dello yoga tradizionale.

Orario: dalle 9.30 alle 18,00

Al termine dei 3 incontri verrà consegnato un attestato di frequenza.

## COSA PORTARE

- Abiti comodi per pratiche - Calze
- Telo o plaid
- Quaderno per appunti - Matite o pennarelli colorati
- Mala

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

In accordo con la legge italiana, per frequentare i nostri corsi è richiesta una quota associativa annuale.



### SCUOLA DI YOGA INTEGRALE:

Corsi di yoga settimanali

Yoga per diversamente abili (Disabil-mente yoga)

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

Master Class

Vidyā Yoga (Percorso di studi nella tradizione yoga)

Kirtan Education

### 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](mailto:info@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)



# MASTER CLASS

**PROGRAMMA 2023/2024**

[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 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*



*Man mano che l'umanità continua a praticare lo yoga, non c'è dubbio che la qualità della mente e la qualità della natura dell'uomo cambieranno. Lo yoga va dato all'umanità con questo spirito e con profonda conoscenza e rispetto”*

*Paramahansa Satyananda*

## LO YOGA

Lo yoga è una grande cultura e la sua influenza sull'uomo è accademica, intellettuale e spirituale.

La missione di coloro che insegnano e praticano lo yoga è di mantenere la realtà intellettuale e spirituale di questa scienza.

Lo yoga non è una professione, ma va trasmesso con professionalità, è una parte importante della storia dell'umanità.

L'insegnante deve saper trasmettere lo scopo reale dello yoga, che è spirituale, a tutti con profonda conoscenza e rispetto, anche a coloro che lo praticano solo per motivi puramente fisici.

**Gli incontri sono rivolti in particolare agli insegnanti di yoga e ai praticanti esperti** che sentono il bisogno di approfondire e migliorare la trasmissione dello yoga.

Le lezioni trattano argomenti specifici sia a livello teorico che pratico.

