

“Evolving your Yoga: ten principles for enlightened practice”

Di **BARRIE RISMAN**

Lezione gratuita con Barrie Risma e firma dell'autrice

Giovedì 17 Ottobre 2019 - 19.30-21.00



Siamo felici di ospitare Barrie Risma, l'autrice, per una serata di “Evolving Your Yoga”. Riceverai ispirazione e sarai pronto ad approfondire la tua pratica con questo “ritiro di yoga in un libro”.

Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice è la guida essenziale per approfondire la tua pratica... **sul** tappetino e **fuori** dal tappetino. Che tu sia nuovo allo yoga o che tu sia un praticante di lungo corso, questo libro ti fornisce strumenti e intuizioni per espandere le modalità in cui la tua pratica supporta la tua vita. *Un ritiro di yoga in un libro!*

Hanno detto di questo libro:

“Questo è sicuramente uno dei manuali di istruzioni più speciale che io abbia mai visto in circa 40 anni come studente di yoga. Barrie, attraverso i suoi 10 principi, ci insegna come sviluppare una pratica interamente personale e completa basandoci sulla nostra proprio esperienza. Vivamente raccomandato.”

- Richard Rosen autore di **Yoga FAQ**

“Questo libro offre un dono prezioso a ciascun lettore – un’esplorazione autentica e accessibile degli insegnamenti centrali dello yoga e di come applicarli alla nostra vita moderna. Questo è il miglior libro di yoga apparso da molti anni e appartiene a ogni corso formazione insegnanti.”

- Ellen Saltonstall, insegnante di yoga e autrice di **Anatomy and Yoga** e **The Bodymind Ballwork Method**

“Indipendentemente dallo stile della vostra pratica o da quanto tempo siate sul sentiero dello yoga, *Evolving Your Yoga* è una risorsa inestimabile da portare con voi.”

- Noah Mazé, fondatore di **Mazé Method School of Yoga**

“**Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice**,” con la prefazione di Sophie Grégoire Trudeau, è disponibile su Amazon

Barrie Risma è la creatrice di **The Skillful Yogi**, una fiorente comunità online di pratica e studio composta da studenti e insegnanti con membri provenienti da 9 paesi e 4 continenti. Il suo libro best seller, *Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice*, è una guida per insegnanti e per studenti appassionati per approfondire, espandere e integrare i benefici dello yoga nella loro vita.

www.barrierisman.com

La lezione sarà tenuta in inglese con traduzione consecutiva in italiano.

Dove: Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 fermata Udine)

Quando: giovedì 17 ottobre 2019, dalle 19.30 alle 21.00

Quanto: lezione gratuita - **Prenotazione obbligatoria**

Info e iscrizioni: info@sattvastudio.org Alessandra 3381266316