

# *I am Anusara - Io sono Anusara*

**una mattinata di Anusara® Yoga**  
con il team del Sattva Studio

**Sabato 15 giugno - 10.00 – 12.00**



***In che modo Anusara ha cambiato la tua vita in meglio?***

***Come tu e le persone che ami avete tratto beneficio anche da un solo insegnamento Anusara?  
Quali amicizie ha portato nella tua vita la comunità Anusara?***

**Anusara Yoga significa "fluire con la grazia".** L'Anusara Yoga promuove una profonda crescita personale e assicura esperienze che ci trasformano a tutti i livelli, grazie alla sua natura multidisciplinare, al suo approccio creativo e gioioso agli aspetti fisici, mentali, spirituali e mistici dello yoga. Attraverso la comunità, il movimento, la meditazione, il lavoro sul respiro e la filosofia tantrica, **l'Anusara Yoga allinea la mente, il corpo e il cuore**, dandoci così l'opportunità di connetterci più profondamente al nostro interno.

In questa mattinata insieme ricorderemo e celebreremo quanto abbiamo ricevuto dall'Anusara in modo da diffondere sempre più intorno a noi i valori che ci hanno trasformato!

**Vieni, unisciti a noi in una pratica di Anusara Yoga guidata da Alessandra di Prampero, Ilaria Pelizzoni, Lara Balestrini, Stefania Moratti e Veronica Gramegna.**

Al termine della lezione sarà offerto un piccolo aperitivo ai partecipanti per continuare a stare insieme. Il ricavato di questa mattinata sarà interamente devoluto all'Anusara School of Hatha Yoga, per aiutare la Scuola a sviluppare gli strumenti di cui ha bisogno per offrire più possibilità di connettere, ispirare e supportare tutti gli insegnanti e i praticanti di Anusara nel mondo.

**Quando:** sabato 15 giugno dalle 10 alle 12

**dove:** Sattva Studio, via Sangro 31, Milano

**Costo:** 20 euro

Prenotazione obbligatoria

**Per info e iscrizioni: [info@sattvastudio.org](mailto:info@sattvastudio.org) Stefania 328 451 4887**