

TANTRA YOGA BIANCO®

Workshop:
un giorno di
meditazione



Sul Tantra Yoga Bianco® e la Meditazione

La nostra mente rilascia mille pensieri per ogni battito di ciglia. Alcuni di questi pensieri si perdono nell'inconscio, altri sono bloccati nel subconscio e influenzano la mente conscia.

Questi pensieri diventano sentimenti, emozioni, desideri, multi-realtà o fantasie. Invece di realizzare la maestria della nostra mente, spesso la mente e i pensieri ci dirigono, causando decisioni impulsive, comunicazione insufficiente e stress auto-imposto.

Il Tantra Yoga Bianco® permette di passare attraverso i blocchi subconsci, in modo da avere una vita più piacevole. In un tempo ridotto puoi fare l'esperienza del rilascio di molti dei carichi che trasporti nella tua mente.

Quando vedi e agisci con chiarezza in ogni momento, puoi raggiungere una maggiore comprensione di te stesso e la tua vita può cambiare. La tua mente, il tuo corpo e la tua anima possono agire insieme come unità. Questo è il percorso della consapevolezza e della libertà personale e porterà più successo in ogni area della tua vita.

Cosa aspettarsi

Il Tantra Yoga Bianco® è fatto a coppie meditando in gruppo. I partner si siedono uno di fronte all'altro e seguono le istruzioni per la meditazione, date attraverso il video dal Mahan Tantrico Yoga, Yogi Bhajan. Un rappresentante del Mahan Tantrico sarà presente per facilitare il Tantra Yoga Bianco®.

Ogni Tantra Yoga Bianco® consiste in un numero di kriya che va da sei a otto. Un Kriya è una meditazione che comprende:

- una postura yoga (asana)
- tecniche di respirazione (pranayama)
- una concentrazione mentale
- e/o un mantra
- e/o una posizione delle mani (mudra)

A volte i kriya sono accompagnati da musica. Tali kriya variano in lunghezza tra i trentuno e i sessantadue minuti. E' prevista una pausa dopo ogni kriya.

L'ambiente è rilassante, l'atmosfera è amichevole, supportante ed elevante.

E' previsto un pranzo vegetariano.

Tantra Yoga Bianco® è un marchio registrato di Humanology and Health Science Inc. Per maggiori informazioni consultare il sito:

www.whitetantricyoga.com

Eleva il tuo spirito

Il Tantra Yoga Bianco® mi spinge faccia a faccia con la mia essenza, apre il mio cuore a mondi che non posso sentire e a visioni che i miei occhi non possono vedere.

— GK, Cambridge MA

Il Tantra Yoga Bianco® è stato meraviglioso e mi ha colpito profondamente. Mi sento infatti piuttosto diverso e mi sono accadute cose sorprendenti da allora, sia sottili che grandiose. La mia mente sembra più chiara e il mio spirito si mantiene elevato. La mia esperienza da quel giorno ha consolidato la mia determinazione nel continuare a fare sì che lo Yoga Kundalini e il Tantra Yoga Bianco siano per sempre parte della mia vita.

— CM, New York City

Circolavano così tanti racconti sull'intensità e la durata delle meditazioni, avevo molta paura di non riuscire a farcela. Si è rivelata essere una delle esperienze migliori della mia vita. L'energia del gruppo mi ha aiutato attraverso le sfide. Non vedo l'ora di farne un altro.

— DM, Houma, LA



Tantra Yoga Bianco® - Milano

Domenica 30 Ottobre 2011

Superstudio Group Srl

Via Tortona 27 - 20144 Milano
Tel. (0039) 02 422501
e-mail: info@superstudiogroup.com
www.superstudiogroup.com

Orari

registrazione dalle ore 7 alle ore 8
inizio workshop ore 8
fine del workshop previsto per le ore 18.30 circa

Dove dormire

chiedere all'organizzazione
funakoshi@fastwebnet.it l'elenco degli alberghi della zona

per ulteriori informazioni:

Sat Sangat Kaur - Milano - 026887171 - 349 2403166
e-mail: funakoshi@fastwebnet.it

come iscriversi

Inviando via mail o via fax al n° 02 45486847 il modulo di adesione e la ricevuta di pagamento del bonifico bancario intestato a:

FUNAKOSHI WHITE TANTRIC YOGA 2011
IBAN: IT 18 B 05048 01661 000 000 011257
SWIFT: BLO PIT 22 XXX

nella causale del bonifico è importante specificare il nome delle persone che partecipano al Tantra

quote di adesione al Tantra (incluso pasto vegetariano)

Pre - pagato entro venerdì 14 ottobre 2011

adulti: € 108,00
minori di 25 o maggiori di 65 anni: € 82,00

Pagamento oltre il 14 ottobre 2011

adulti: € 130,00
minori di 25 o maggiori di 65 anni: € 97,00

È importante comunicare anche se in ritardo la propria partecipazione in modo da organizzare il pranzo per tutti



www.whitetantricyoga.com

Nome _____ Cognome _____

Nome Spirituale _____

Età _____ Insegnante SI NO (crocetta)

Indirizzo completo _____

Telefono _____

e-mail _____

bonifico/pagamento di € _____ effettuato il _____

compilare il modulo e faxare unitamente alla ricevuta del bonifico al numero 02 45486847

Come funziona

Immaginate l'energia dell'universo come una trama di fili perpendicolari e paralleli come un tessuto intrecciato. Il tessuto diventa più resistente se tirato in diagonale, così l'energia diagonale o "Z" del Tantra Yoga Bianco® è più forte. Questa energia, diretta dal Mahan Tantrico, penetra i blocchi che sono sedimentati nella mente subconscia. Usando l'energia diagonale, il Mahan Tantrico Yogi Bhan connette il proprio corpo sottile a quello di tutti i partecipanti mediante la facilitatrice presente in sala. Questo accade in modo simile al funzionamento dei sistemi telefonici mondiali che utilizzano i satelliti e l'energia elettromagnetica allo scopo di connettere due parti. Il Tantra Yoga Bianco non va confuso con il tantra nero o rosso. Anche questi tipi di yoga trasformano energia, ma in modo diverso e con differenti risultati. Il tantra nero direziona l'energia per manipolare un altro essere umano e quello rosso per scopi di tipo sessuale.

Sul Mahan Tantrico

Yogi Bhan divenne maestro di Kundalini Yoga all'età di 16 anni nella nativa India. Venne in Occidente nel 1968. L'autorità di essere Mahan Tantrico (Maestro di Tantra Yoga Bianco®) gli fu conferita nel 1971. Il Tantra Yoga Bianco®, come gran parte della sapienza orientale, era una tradizione passata da insegnante a studente in modo mistico e selettivo. Come pioniere di quest'epoca, Yogi Bhan decise di aprire l'esperienza del Tantra Yoga Bianco® a chiunque volesse impegnarsi in questa disciplina.

Nel 1971 Yogi Bhan offrì pubblicamente a Los Angeles il primo Tantra Yoga Bianco® della storia. Fino al 1986, ha viaggiato in tutto il mondo presenziando ad almeno trenta workshop ogni anno con migliaia di studenti. Nel 1987, utilizzando la sua unica abilità di Maestro, unita alla moderna tecnologia, ha iniziato a presentare il Tantra Yoga Bianco® attraverso una serie di videocassette, realizzando lo stesso effetto ottenuto tramite la sua presenza fisica. Egli disse che le videocassette avrebbero continuato a dare gli stessi effetti quando egli non sarebbe più stato nel suo corpo fisico. Questo è stato accertato, infatti da quando egli è uscito dal suo corpo fisico nell'ottobre del 2004, migliaia di studenti hanno confermato che la loro esperienza nel Tantra è stata come in Sua presenza.

Chi può partecipare

Non ci sono prerequisiti per partecipare al Tantra Yoga Bianco®. I partecipanti si sintonizzeranno nelle proprie energie interiori e proveranno un'esperienza di meditazione profonda e a volte sfidante. I più avanzati approfondiranno la propria esperienza meditativa aprendo nuove strade alla loro consapevolezza spirituale.

Come prepararsi

Giova arrivare al corso pronti per meditare, avendo praticato un po' di yoga o alcuni esercizi di stretching.

Cosa portare

- Indossare vestiti ampi e confortevoli, preferibilmente bianchi (il bianco combina tutti i colori e migliora il campo magnetico e la forza dell'aura)
- Per favore portare un copricapo di cotone che rimanga stabile durante tutti gli esercizi
- Indossare scarpe che possono togliersi facilmente. Quando si pratica in Tantra Yoga Bianco® i piedi devono essere nudi.
- Per favore portare un tappetino o una pelle di pecora e una coperta per coprirsi durante i momenti di rilassamento
- Poiché è un processo di depurazione vi sarà richiesto di bere acqua. L'acqua sarà resa disponibile durante il giorno oppure potete portare la vostra.

TANTRA YOGA BIANCO® CALENDARIO 2012

Gennaio

28 London

Febbraio

04 Moscow, Russia
11 Hamburg, Germany
18 Stockholm, Sweden
25 Austin, Texas

Marzo

03 Phoenix, Arizona
10 Oakland, California
18 Millis, MA
24 Rome, Italy
31 Madrid, Spain

Aprile

07 Los Angeles, California
14 Miami, Florida
21 New York, New York

Maggio

05 Chicago, Illinois
12 Toronto, Canada
19 Portland, Oregon
26 Mexico City, Mexico

Giugno

19 Asuncion, Paraguay
20-21-22 Summer Solstice
Sadhana Espanola, NM

Agosto

04-05-06 European Yoga
Festival

Settembre

15 Guadalajara, Mexico
22 Sydney, Australia
29 Sao Paulo, Brazil

Ottobre

06 Montreal, Canada
13 Frankfurt, Germany
20 Knoxville, Tennessee
28 Milan, Italy

Novembre

03 Herndon, Virginia
10 Los Angeles, California
17 New York, New York
24 Espaniola, New Mexico

Dicembre

01 Vancouver, Canada
08 Buenos Aires, Argentina
21-22-23 Winter
Solstice Sadhana