

Αγαπητοί μας φίλοι Χάρι Ομ!

Ελπίζω η νέα χρονιά να σας βρίσκει γεμάτους υγεία ζωτικότητα και καλή διάθεση!

Σας εύχομαι ολόψυχα το 2011 να είναι ένα δημιουργικό σκαλοπάτι για την εξέλιξη σας στο μονοπάτι της γιόγκα.

Είμαι σίγουρη ότι θα σας φέρει πιο κοντά στην πολυπόθητη ηρεμία και γαλήνη του νου και θα σας δώσει τη δύναμη να κάνετε στη ζωή σας τις αλλαγές που επιθυμείτε.

Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



Μιας και μιλάμε για αλλαγές θα ήθελα να ευχαριστήσω τη φίλη μας Trilochana (Ελένη Κόρακα) που μου έστειλε ένα εμπνευστικό e-mail, το οποίο θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας.

Αναφέρεται στις **δέκα αρχές του Γκάντι**, τον οποίο θαυμάζω ιδιαίτερα.

Η πρώτη, λοιπόν αρχή λέει:

«Χρειάζεται εσύ να αποτερείς την αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο».

Αν αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου, τότε θα αλλάξουν και οι πράξεις σου και με αυτό τον τρόπο ο κόσμος γύρω σου θα αλλάξει.

Η αλλαγή μέσα σου μπορεί να σου επιτρέψει να αναλάβεις δράση με τρόπο που δεν είχες ποτέ φανταστεί! Το βρίσκω πολύ γενναίο και ελπιδοφόρο αντί να γκρινιάζουμε για τα πράγματα που

συμβαίνουν στη ζωή μας και στον κόσμο, να τολμήσουμε την αλλαγή.

Από την εμπειρία μου γνωρίζω ότι οι πρακτικές και η φιλοσοφία της γιόγκα μπορούν να μας δώσουν τη σωματική - ψυχική δύναμη και αντοχή που χρειαζόμαστε για να το πετύχουμε. Κάπως έτσι ήρθε στο νου μου η ιδέα να «εργασθούμε» συλλογικά στις τάξεις του Yoga Studio Marousi με αυτές τις δέκα αρχές. **Πως;** Με τη **«σκέψη του μήνα»!** Ξεκινώντας από το Γενάρη μέχρι τον Οκτώβρη του 2011 θα μελετάμε με μια αρχή και θα προσπαθούμε ο καθένας με τον τρόπο του να τη βάλουμε σε εφαρμογή στη ζωή μας. Έτσι θα έχουμε κάτι να περιμένουμε κάθε μήνα και η ομαδική προσπάθεια θα δώσει σε όλους μας περισσότερη έμπνευση και δύναμη. Αν σας αρέσει η ιδέα περιμένω με ενθουσιασμό τη συμμετοχή σας, φέρνοντας υλικό από σκέψεις, εμπειρίες σας, αποσπάσματα από κείμενα, φωτογραφικό υλικό και ότι άλλο σας εμπνεύσει για τη «σκέψη του μήνα», για να τα παρουσιάσετε στην αρχή του μαθήματος γιόγκα που συμμετέχετε. «Η σκέψη του μήνα» θα αναρτάται την 1^η του μηνός στον πίνακα ανακοινώσεων του Studio και θα αποστέλλεται ηλεκτρονικά με το newsletter κάθε μήνα.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ 2011



Κλείνοντας θα ήθελα να προσκαλέσω όλους σας στη γιορτή για την **κοπή της πίττας** που θα πραγματοποιηθεί στο Studio την **Παρασκευή 21 Ιανουαρίου**, ώρα 21:30.

Η γιορτή θα είναι πλαισιωμένη από μουσική.

Ο Γκούρου μου **Παραμαχάμσα Σατυανάντα** έχει πει:

«Η μουσική έχει πολλές μορφές, είναι ένα μέρος της Νάντα Γιόγκα. Νάντα σημαίνει η δόνηση του ήχου. Ο ήχος, τον οποίο δεν αντιλαμβανόμαστε μέσα από τις αισθήσεις, ο πολύ λεπτός,

ο αόρατος. Εκείνος που έχει αναδυθεί από την αιωνιότητα και ο απόηχος του αντηχεί από πάντα και για πάντα, αλλά είναι αδύνατο να τον αγγίξει ή να τον ακούσει κανείς.»

Ελάτε λοιπόν να αποκτήσετε οι ίδιοι την εμπειρία των λεπτών δονήσεων των ήχων τραγουδώντας κίρταν, απαγγέλλοντας μάντρας και ακούγοντας **ινδική κλασική μουσική (ragas)** με το συγκρότημα **«IHOR»**. (Δημήτρης Ρουμελιώτης - sitar, Μάρκος Δαμιανός - tabla και Ξενάρη - ταμπούρα).

Παράλληλα θα προβάλλονται φωτογραφίες από τις Ινδίες, Νεπάλ και από δρώμενα εκδηλώσεων του Studio.

Σας περιμένουμε με χαρά,

Σουάμι Νιρβικάλπα και η ομάδα του Yoga Studio Marousi.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Δευτέρα - Τετάρτη - Πέμπτη: 14:00-21:00 / Τρίτη & Παρασκευή: 08:00-12:00 & 17:00-21:00