

Newsletter Οκτώβριος 2011



Αγαπητοί μας φίλοι, Χάρι Ομ

Σας ευχαριστούμε για την ένθερμη υποστήριξή σας στα προγράμματα του Yoga Studio Maroussi.

Τα περισσότερα τμήματά μας έχουν αθρώα προσέλευση και σφίζουν από ενεργητικότητα και καλή διάθεση. Νέοι και γνωστοί δάσκαλοι σας περιμένουν για να μοιραστούν μαζί σας τις γνώσεις και την εμπειρία τους και να σας προχωρήσουν στις πρακτικές της γιόγκα.

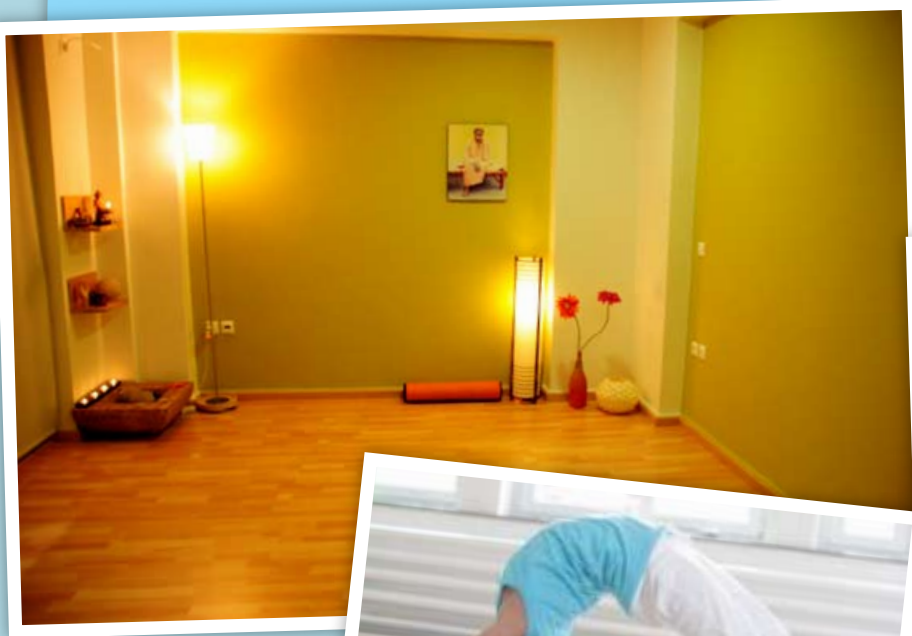
Δύο νέα τμήματα θα βρείτε φέτος στο εβδομαδιαίο μας πρόγραμμα πολύ ξεχωριστά και πρωτότυπα: **Νάντα Γιόγκα** (η γιόγκα του ήχου) και **Yoga for fun**. Μας ζητήσατε να σας τα περιγράψουμε και σας τα παρουσιάζουμε. Σας προτείνουμε να τα δοκιμάσετε!

Θα ήμαστε σύντομα κοντά σας με περισσότερα νέα. Μέχρι τότε σας ευχόμαστε θετικότητα, δύναμη και φως να γεμίζουν το σώμα, το νου και την καρδιά σας. Διατηρείστε την αισιοδοξία σας παρ'όλες τις αντιξοότητες.

Μοιραζόμαστε μαζί σας κάποια εμπνευστικά και ενθαρρυντικά λόγια του Διδασκάλου μας Σουάμι Σατυανάντα:

«Όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις στη ζωή, όλα τα σκαμπανεβάσματα είναι στην πραγματικότητα τα μέσα για την προσωπική σου εξέλιξη. Στην πραγματικότητα σε βοηθούν, παρ'όλο που φαίνεται ότι σε εμποδίζουν στο στάδιο που βρίσκεσαι. Είναι στην πραγματικότητα οι δοκιμασίες, τα μέσα για την τελική σου υπέρβαση και την ολοκληρωτική κατανόηση της πραγματικότητας. Αν δεν υπήρχαν αυτά τα καθημερινά προβλήματα, δεν θα προσπαθούσες ποτέ να ξεπεράσεις τα εμπόδια. Αναγνώρισε λοιπόν τα προβλήματά σου και χρησιμοποίησε την καθημερινή ζωή ως το μέσο που θα σε οδηγήσει στην τελειότητα.»

Με αγάπη
Η Ομάδα του
Yoga Studio Maroussi





Δοκιμάστε τα νέα τμήματα...

ΝΑΝΤΑ ΓΙΟΓΚΑ (η γιόγκα του ήχου)

Με το **Μιχάλη** (Μαχάτμα)

Κάθε **Παρασκευή 18.30-19.30**

Αποτελείται από ήπιες άσανα (σωματικές στάσεις), αναπνευστικές τεχνικές για τη διεύρυνση της αναπνοής, πριναγιάμα που εξισορροπούν και ηρεμούν το νευρικό σύστημα, παιχνίδια και τεχνικές με ήχους και μάντρα. Αποσκοπούν στο να αδειάσουν το νου από τις έγνοιες και τις επίμονες σκέψεις και να επιφέρουν μια κατάσταση εσωτερικότητας (πρατυαχάρα).

Το αποτέλεσμα; Ερχόμαστε πιο κοντά στο κέντρο μας, τον εαυτό μας, αναζωογονούμαστε και γεμίζουμε με αγνές σκέψεις και συναισθήματα.

Οι αρμονικές δονήσεις των μάντρα εξυψώνουν τις θετικές πλευρές μας και αποκτούμε τη φυσική τάση να σκεφτόμαστε θετικά.

Ο νους δεν έχει ούτε το χρόνο ούτε την ευκαιρία να ταξιδέψει, αλλά είναι στο εδώ και τώρα... Οι μουσικές γνώσεις και η ωραία φωνή δεν μας ενδιαφέρουν. Απευθύνεται σε όλους.

YOGA FOR FUN

Με το **Μιχάλη** (Μαχάτμα)

Κάθε **Παρασκευή 19.45-20.45**

Ένας πειραματισμός για αυτούς που τους αρέσει η πρόκληση...

Για εκτόνωση στο τέλος της εβδομάδας...

Για μικρά και μεγάλα παιδιά...

Ανακαλύπτουμε μια άλλη διάσταση των σωματικών στάσεων(άσανα) καθώς τις συνδυάζουμε με κρουστά και ρυθμούς - **Rhythm Yoga**. Εξοικειωνόμαστε με την επαφή βοηθώντας ο ένας τον άλλο στις άσανα - **Partner Yoga**. Αναπτύσσουμε την ομαδικότητα, την αυτοπεποίθηση και την επικοινωνία μέσα από τις κινήσεις της **Capoeira** και του χορού.

Ιδανικό για όσους έχουν γενναία δόση χιούμορ και για εκείνους που θέλουν να ανακαλύψουν τη διασκεδαστική πλευρά της ζωής!

Η σκέψη του μήνα



Να είσαι αληθινός, να είσαι ο εαυτός σου

Όλοι εκτιμούμε την αυθεντικότητα. Έτσι όταν συμπεριφερόμαστε ακριβώς όπως αισθανόμαστε, οι συνομιλητές μας το εκτιμούν και έρχονται πιο κοντά μας. Σαν αποτέλεσμα αναπτύσσουμε καλύτερες σχέσεις, αισθανόμαστε πιο

ισορροπημένοι και γινόμαστε καλύτεροι. Η αυθεντικότητα είναι πειθώ. Και έχετε υπόψη ότι όταν λέμε αρεστά λόγια που δεν τα πιστεύουμε οι συνομιλητές μας καταλαβαίνουν το ψέμα. Οι ειδικοί λένε ότι σχεδόν το 90% μιας επικοινωνίας είναι ο τόνος, η χροιά της φωνής και η γλώσσα του σώματος. Μόνο το 10% της επικοινωνίας είναι τα λόγια και τα επιχειρήματα μας. Επιπλέον όταν προσποιούμαστε υπάρχει ο κίνδυνος να πιστέψουμε εμείς οι ίδιοι το ψέμα ή τη μισοαλήθεια που εκστομίζουμε. Και βέβαια το κακό που κάνουμε στους συνομιλητές μας είναι ανυπολόγιστο.

«Είσαι ευτυχομένος όταν βρίσκονται σε πλήρη συμφωνία οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις σου. Προσπάθησε οι σκέψεις σου να είναι αγνές και όλα θα πάνε καλά.»

Mahatma Gandhi





Το εβδομαδιαίο Πρόγραμμα 2011-2012

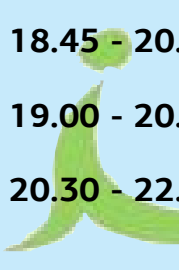
Η αρχή της σεζόν ξεκίνησε την Τρίτη 13 Σεπτεμβρίου και τα ακόλουθα τμήματα έχουν ενεργοποιηθεί μέχρι στιγμής, εκτός από εκείνα στα οποία υπάρχει η ένδειξη (Αν υπάρξουν συμμετοχές). **Εγγραφείτε έγκαιρα** στο τμήμα της επιλογής σας γιατί θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Για κάθε πληροφορία μπορείτε να μας τηλεφωνείτε ή να επισκέπτεσθε Δευτέρα μέχρι Παρασκευή 17.00 - 21.00.

Θερμοπυλών 12 Μαρούσι, 151 24, Τηλ./Fax.: 210 6147618, email. info@yogastudio.gr, www.yogastudio.gr

Δευτέρα

- 
- 06.30 - 07.30 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- 07.30 - 08.00 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- 18.45 - 20.15 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
με το Στέλιο
- 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 1** με τον Στέλιο
(Αν υπάρξουν συμμετοχές)
- ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
(Αν υπάρξουν συμμετοχές)

Τρίτη

- 
- 11.30 - 13.00 **ΧΑΘΑ 2** με το Θάνο
- 17.00 - 18.30 **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
με τον Στέλιο
- 18.45 - 20.15 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- 19.00 - 20.30 **ΑΣΤΑΝΓΚΑ ΒΙΝΥΑΣΑ**
με το Θάνο
- 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 1** με τη Φανή
ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
με τους Μαρία, Μιχάλη

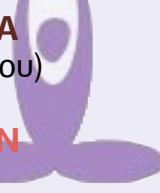
Τετάρτη

- 
- 18.45 - 20.15 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 2**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
με την Κατερίνα
- 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 2** ή **ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
με την Κατερίνα
- ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
(Αν υπάρξουν συμμετοχές)

Πέμπτη

- 
- 06.30 - 07.30 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
- 07.30 - 08.00 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ** με τη
Σουάμι Νιρβικάλπα
- 11.30 - 13.00 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ** με
την Σουάμι Νιρβικάλπα
- 18.45 - 20.15 **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
με τη Φανή
- 19.00 - 20.30 **ΑΣΤΑΝΓΚΑ ΒΙΝΥΑΣΑ**
με το Θάνο
- 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 1**
με το Θάνο
- ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
με τους Μαρία, Μιχάλη

Παρασκευή

- 
- 18.30 - 19.30 **ΝΑΝΤΑ ΓΙΟΓΚΑ**
(η γιόγκα του ήχου)
με τον Μιχάλη
- 19.45 - 20.45 **YOGA FOR FUN**
με τον Μιχάλη

Σάββατο

- 
- 11.30 - 13.00 **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
με τον Στέλιο

• **ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ:** Για όσους δεν έχουν ξανακάνει. • **ΧΑΘΑ 1:** Για όσους έχουν κάνει ένα χρόνο ή κατά διαστήματα. • **ΧΑΘΑ 2:** Για όσους έχουν κάνει πάνω από δύο χρόνια. • **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ:** Για όλους ανεξαρτήτως επιπέδου. • **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ:** Για όσους έχουν κάνει συστηματικά πάνω από ένα χρόνο και για όσους ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν στην πρακτική τους. Συνδυάζει δυναμικές πρακτικές από τη Χάθα, Κουνταλίνι, Μάντρα και Ράτζα Γιόγκα. • **YOGA FOR FUN:** Για όσους αναζητούν τη διασκέδαση και την εκτόνωση στο τέλος της εβδομάδας. Συνδυάζει rhythm yoga, δυναμική γιόγκα, partner yoga και carpeira.