



# Lezione Zero allo yoga e alla meditazione

Conoscenze vediche fondamentali per  
sviluppare la tua pratica di cura del tuo Sé

Iscrizioni via SMS o Whatsapp al +41 79 238 89 51

Ven 24.11.2023 | 19:30 - 21:00 | Via delle vigne 44, 6648 Minusio



In questa **lezione di filosofia vedica, yoga e meditazione** condivido quelle cose che avrei voluto sapere quando ho iniziato la mia pratica di yoga e meditazione

**Adarsh Sitapati**  
Istruttore



L'evento è **aperto a tutti**. Da chi si avvicina per la prima volta allo yoga a chi ha già una pratica regolare. Un **contributo simbolico di 15 CHF** copre anche lo spuntino

**Lucia Canevascini**  
Organizzatrice

## Programma



**19:30 - 20:00**  
Porte aperte e  
spuntino indiano



**20:00 - 21:00**  
Lezione e  
meditazione



# Le 4 vie per l'Assoluto nello yoga

Conoscenze vediche fondamentali per  
sviluppare la tua pratica di cura del tuo Sé

Ven 15.12.2023 | 19:30 - 21:00 | Via delle vigne 44, 6648 Minusio

**Secondo incontro** di un ciclo di due lezioni introduttive di meditazione,  
yoga e filosofia vedica in collaborazione con lo Studio Namasté Yoga



Impara **4 pratiche antiche** per integrare  
l'unione con l'Assoluto nelle tue giornate

**Adarsh Sitapati**  
Istruttore

**Lucia Canevascini**  
Organizzatrice

**Iscrizioni da Lucia per SMS o  
Whatsapp al +41 79 238 89 51**

[www.authenticself.academy](http://www.authenticself.academy)



# Calendario Eventi Autunno 2023

**Ciclo di due lezioni introduttive** per far proprie le conoscenze vediche fondamentali per sviluppare la tua pratica di cura del tuo Sé

**Ven 20.10.2023**

19:30 - 21:00

**Lezione Zero allo yoga e alla meditazione**

**Ven 03.11.2023**

19:30 - 21:00

**Le 4 vie per l'Assoluto nello yoga**

**Ven 24.11.2023**

19:30 - 21:00

**Lezione Zero allo yoga e alla meditazione**

**Ven 15.12.2023**

19:30 - 21:00

**Le 4 vie per l'Assoluto nello yoga**

È consigliato iscriversi a entrambi gli incontri perché il secondo incontro sarà un approfondimento ed estensione del primo



**19:30 - 20:00**  
Porte aperte  
e spuntino indiano



**20:00 - 21:00**  
Lezione  
e meditazione

**Iscrizioni via SMS o  
Whatsapp al +41 79 238 89 51**

**Studio Namaste**  
Via delle vigne 44  
6648 Minusio



In queste **lezioni di filosofia vedica, yoga e meditazione** condivido quelle cose che avrei voluto sapere quando ho iniziato la mia pratica di yoga e meditazione

**Adarsh Sitapati**  
Istruttore



L'evento è **aperto a tutti**. Da chi si avvicina per la prima volta allo yoga a chi ha già una pratica regolare. Un **contributo simbolico di 15 CHF** copre anche lo spuntino

**Lucia Canevascini**  
Organizzatrice