

<b>Venerdì</b>	<b>Hatha</b> dalle 13:00 alle 14:00	<b>Ashtanga</b> dalle 18:00 alle 20:00		
<b>Giovedì</b>		<b>Hatha</b> dalle 18:00 alle 19:00	<b>Hatha</b> dalle 19:00 alle 20:15	<b>Hatha</b> dalle 20:15 alle 21:15
<b>Mercoledì</b>		<b>Ashtanga</b> dalle 18:00 alle 20:00		<b>Satsang e meditazione</b> online alle 20:40
<b>Martedì</b>	<b>Hatha</b> dalle 13:00 alle 14:00	<b>Ashtanga</b> dalle 18:00 alle 20:00		<b>Satsang e meditazione</b> dalle 20:30 alle 22:30
<b>Lunedì</b>		<b>Hatha</b> dalle 18:00 alle 19:00	<b>Hatha</b> dalle 19:00 alle 20:15	<b>Hatha</b> dalle 20:15 alle 21:15

## OPENING

**Domenica 17 settembre**

**ore 18:30** - Accoglienza e visita della yoga shala  
**ore 19:00** - Lezione open e presentazione delle attività  
**ore 20:30** - Festa di inizio corsi con musica e buffet



**INIZIO LEZIONI**  
**Lunedì 18 settembre**

I corsi proseguono fino a giugno 2024

## ISCRIZIONI

E' possibile iscriversi a tutti i corsi in qualsiasi momento a partire dal 28 agosto previo contatto telefonico o whatsapp al n. 3339076853

### DOVE SIAMO?

**YOGASHRAM** è in zona quartiere Cava, Via Cassirano 38A, in campagna vicino al fiume Montone. Sul sito internet è disponibile una pianta con le indicazioni. Facilmente raggiungibile con Google Maps, a 800 metri in linea d'aria da Viale Bologna. Ampio e facile parcheggio.



### Contatti:

✉ [satcitananda.yoga@gmail.com](mailto:satcitananda.yoga@gmail.com)

🌐 [satcitananda.weebly.com](http://satcitananda.weebly.com)

📘 [yogastudioforli](https://www.facebook.com/yogastudioforli)

📺 [@ivanzattini](https://www.instagram.com/ivanzattini)

☎ 333 9076853

# YOGA

*La forza nella quiete*

con Ivan Zattini presso  
**YOGASHRAM**  
 in Via Cassirano 38A, Forlì (FC)

## Corsi 2023 - 2024

HATHA YOGA • ASHTANGA YOGA  
 SATSANG • MEDITAZIONE



*"Quando il cuore controlla la mente,  
 il corpo diviene leggero"*

Sri K. Pattabhi Jois

## HATHA YOGA

Le tradizionali lezioni complete con il metodo elaborato dalla nostra scuola. Esercizi di sblocco e attivazione dell'energia (shakti bandha), rieducazione e controllo del respiro (pranayama), posture (asana), rilassamento profondo (yoga nidra, pratyahara).

**Lunedì e giovedì** dalle **18:00** alle **19:00**

**Lunedì e giovedì** dalle **19:00** alle **20:15**

**Lunedì e giovedì** dalle **20:15** alle **21:15**

**Martedì e venerdì** dalle **13:00** alle **14:00**

## ASHTANGA YOGA

Uno stile di Yoga molto dinamico, secondo il metodo originale appreso da Ivan a Mysore dal maestro Sri K. Pattabhi Jois e risalente alla tradizione dei Nath. Respiro (ujjayi pranayama), sequenze dinamiche (asana vinyasa), rilassamento. Per un "corpo di diamante" e una mente ferma e tranquilla.

**Martedì, mercoledì e venerdì** dalle **18:00** alle **20:00**

## SATSANG E MEDITAZIONE

Se vuoi capire cosa significa meditare, contemplare, praticare la preghiera profonda. Se vuoi lasciare risuonare in te la domanda "ko'ham", "chi sono io?". Per imparare a vedere con il cuore e comprendere che distacco (vairagya) e amore (prema) sono lo stesso. Caitanyam atma - Il sé è coscienza (Shivasutra, I-I).

**in presenza**

**martedì** dalle **20:30** alle **22:30**

**Online** con diretta Youtube per gli iscritti  
**mercoledì** alle **20:40**

## WORKSHOPS • RITIRI

Approfondimenti, studio intensivo, immersione nella sadhana sono possibili attraverso i seminari e i ritiri nel weekend, con possibilità di pernottare nell'ashram e condividere una pratica densa e vivace. Le date e le modalità vengono comunicate in corso d'anno e sul sito.

## BHAJAN E PRATICHE DEVOZIONALI

Il canto devozionale indiano e la vocalizzazione dei mantra predispongono la mente alla contemplazione attraverso la fioritura del cuore. Le date e le modalità vengono comunicate in corso d'anno e sul sito.

## YOGASHRAM

Yogashram significa "eremitaggio dello Yoga", è situato nella campagna forlivese ma a pochi minuti dal centro della città e offre un'atmosfera quieta e gioiosa per la pratica dello Yoga e della meditazione. E' stato ideato e costruito per accogliere tutti coloro che cercano un luogo dove poter praticare in modo autentico e rigoroso, in una dimensione familiare, lontano da logiche commerciali o salutistiche. Nella shala si pratica esclusivamente Yoga e meditazione.

YOGASHRAM, RILASSAMENTO PROFONDO DOPO LEZIONE DI HATHA YOGA



IMMAGINE DI SHIVASHAKTI ALL'INGRESSO DI YOGASHRAM

## LA NOSTRA SCUOLA

**Satcitananda** (dal sanscrito "sat", essere, "cit", coscienza, "ananda", beatitudine) è il nome di un gruppo di ricercatori dello Yoga che si sono formati seguendo gli insegnamenti del maestro Ivan Zattini. Ha come scopo la coltivazione della disciplina nel solco del Sanathana Dharma come trasmesso da Sathya Sai Baba. Nei corsi Ivan viene coadiuvato dagli allievi Marco Rustignoli (389 5145316), Francesca Musci (333 4142303), Leonardo Cisterni (346 7008898) e Paola Cai (340 0681913).

**Ivan Zattini** è laureato in Filosofia e ha cominciato a praticare Yoga nel 1985 con la guida di Swami Maheshananda. Ha tenuto il suo primo corso nel 1990 e da allora ha insegnato in migliaia di lezioni e in decine di seminari e ritiri. Attraverso numerosi viaggi in Oriente ha approfondito la pratica e lo studio in Kerala, in Tamil, a Mysore, a Varanasi, a Rishikesh e in Himalaya, soggiornando per molti mesi in particolare negli ashram di Tiruvannamalai, Puttaparthi e Amritapuri. Ha studiato anche Vipassana in Thailandia e Advaita Vedanta in India con Swami Hamsananda. E' autore di saggi di filosofia e di raccolte poetiche e ha commentato l'intera Divina Commedia di Dante come guida per la meditazione pubblicando oltre cento video su YouTube.