



Firenze - Italia

Corso di Formazione Insegnanti
e
Studio Permanente
di Yoga e Meditazione
nella Tradizione Himalayana

Corso quadriennale
(2024-2028)



AHYMSIN

La Tradizione Himalayana

Himalaya significa dimora delle nevi. Le sue montagne da sempre sono state sinonimo di saggezza e di spiritualità. Fin dal periodo Vedico vi hanno vissuto grandi saggi, tramandando la conoscenza degli insegnamenti dello Yoga ai discepoli, che a loro volta hanno mantenuto puro questo sapere e lo hanno trasmesso, sino ai giorni nostri, attraverso un lignaggio ininterrotto.

Lo scopo primario dei Maestri Himalayani è quello di risvegliare la luce interiore che già risiede nell'essere umano.

Le componenti principali della Tradizione Himalayana sono: la presenza mentale, la consapevolezza del respiro, il rilassamento, l'uso del mantra, la concentrazione e la meditazione.

Secondo questi insegnamenti lo *hatha yoga* non è semplice pratica corporea intesa come sequenza di esercizi fisici, ma è un mezzo per "*allenare la mente attraverso il corpo e per allenare il corpo tramite la mente*".

La meditazione è un modo per ottenere la padronanza di sé, è un viaggio interiore attraverso tecniche di consapevolezza secondo gli insegnamenti di Shri Swami Rama dell'Himalaya. L'apprendimento di tali metodologie non richiede l'adesione ad alcun sistema di credenze ma avviene tramite l'esperienza diretta con un approccio pratico, sistematico e scientifico.

Shri Swami Rama dell'Himalaya (1925-1996) Discendente diretto nel lignaggio degli Yogi Himalayani fu iniziato dal suo Maestro alle pratiche yogiche più avanzate. Negli anni della sua formazione venne da lui inviato presso altri yogi per osservare, conoscere e considerare nuove prospettive e intuizioni riguardo gli antichi insegnamenti. Alla fine degli anni '60, sempre su indicazione del suo Maestro, si recò in Occidente per far conoscere e mostrare le basi scientifiche delle antiche pratiche yogiche. Il lavoro di Swami Rama negli Stati Uniti è continuato per circa venti anni, durante i quali ha guidato e iniziato alla Tradizione moltissimi studenti e discepoli, anche attraverso corsi, seminari e incontri. Nel 1989 ritornò in India dove fondò il *Sadhana Mandir Ashram* a Rishikesh e l'*Himalayan Institut Hospital Trust* a Dehradun, organizzazione non profit impegnata nei servizi alla salute, nell'educazione, nella ricerca e nei programmi di sviluppo per le popolazioni ai piedi della catena Himalayana. Questa oggi è una realtà che include una cittadella medica, con un ospedale dove si incontrano medicina orientale e occidentale, una Facoltà Universitaria di Medicina e una Scuola per Infermieri.

Nel novembre 1996 Swami Rama ha lasciato questo piano di esistenza, ma i semi da lui piantati continuano a germogliare e portare frutti. Il suo insegnamento racchiuso nella massima '*Ama, Servi, Ricorda*' continua ad essere di ispirazione ai tanti che sono entrati in contatto con tale Maestro realizzato e con i suoi discepoli.

Swami Veda Bharati (1933-2015) fu il discepolo più stretto di *Swami Rama*. Educato nella tradizione dei Bramini fin dalla più tenera età, ha trascorso la sua vita insegnando e offrendo la propria guida spirituale in tutto il mondo, a studenti e devoti di oltre 30 nazioni. Ha insegnato a praticare la meditazione a popolazioni di fedi differenti, derivandola dalle loro stesse scritture e dalle loro tradizioni meditative. Direttore e Guida spirituale dell'*Ashram Sadhana Mandir* e del *Swami Rama Sadhaka Grama* a Rishikesh, nel Marzo 1999 gli Swami dell'India gli hanno conferito il titolo di *Mahamandaleshwara*. È stato membro del Consiglio Mondiale dei leader religiosi presso le Nazioni Unite. Nel 2003 ha dato inizio al *Swami Rama Dhyana Gurukulam* (Istituto di Meditazione Swami Rama) per la formazione di insegnanti e guide spirituali secondo la millenaria Tradizione dei Maestri Himalayani. Poeta e scrittore prolifico, è autore di numerosi libri. Nel 2013, dopo una vita di servizio all'umanità, *Swami Veda* ha assunto il voto di silenzio fino a quando, il 14 luglio del 2015, ha lasciato il corpo, ma i suoi insegnamenti continuano a nutrire discepoli e allievi.

La parola yoga significa unione, cioè amore

Swami Veda Bharati,
Insegnamenti Italiani, 2004



A chi si rivolge la Scuola

- A coloro che desiderano approfondire la conoscenza della disciplina dello Yoga per **dedicarsi all'insegnamento**;
- agli insegnanti provenienti da altre scuole di formazione che vogliono conoscere la Tradizione Himalayana di Yoga e Meditazione;
- a coloro che desiderano approfondire e progredire nella pratica e nella propria personale evoluzione, in un contesto di **Studio Permanente** non finalizzato all'insegnamento.

Le materie del Corso

- **Cultura e Fondamenti dello Yoga:** Origine e storia del Lignaggio e ruolo dell'insegnante nella Tradizione Himalayana.
- **Pratica Spirituale (*Sadhana*):** Cinque Pilastri della *Sadhana*, sacralità della pratica spirituale, influenza della spiritualità orientale nell'Occidente, integrazione della spiritualità nella vita quotidiana.
- **Asana:** *Asana* come meditazione, esercizi di Ghiandole e Giunture, tecniche di purificazione (pulizie), Anatomia e Fisiologia degli *Asana*, consapevolezza del Corpo Sottile (*Prana Vidya*).
- **Scienza del Respiro e *Pranayama*:** raffinare il respiro come collegamento fra mente e corpo, corpo grossolano e corpo sottile, principi basilari e varie tecniche di *Pranayama*, *Mudra* e *Bandha*.
- **Meditazione:** metodi sistemati e progressivi di rilassamento e concentrazione che conducono allo stato meditativo, Scienza del *Mantra*, purificazione emozionale, i cinque *Kosha*, tecniche avanzate di rilassamento, *Yoga Nidra*.
- **Anatomia e Fisiologia:** Importanza di anatomia, fisiologia e biomeccanica dell'apparato muscolo-scheletrico, respiratorio e di altri sistemi del corpo in riferimento alla componente energetica (pranica) degli esercizi di Ghiandole e Giunture e degli *Asana*.
- **Salute Globale e Biofeedback:** consapevolezza dei modelli di abitudine, effetti della Meditazione sul benessere individuale, diario personale, alimentazione consapevole, passaggi che conducono ad uno stile di vita equilibrato, utilizzo degli strumenti della scienza moderna (Biofeedback), per misurare gli stati collegati di corpo, mente e coscienza, cenni di *Ayurveda*.
- **Psicologia dello Yoga:** approccio orientale e occidentale alla mente e alla personalità, purificazione delle emozioni, *Karma* e reincarnazione, psicologia dello Yoga nella vita quotidiana.
- **Filosofia dello Yoga:** *Yoga Sutra* di Patanjali, filosofia di *Hatha Yoga* e *Raja Yoga*, sviluppo di una filosofia di vita personale, *Upanishad* principali e *Bhagavad-Gita*.
- **Didattica e Etica Professionale:** metodologia dell'insegnamento dello Yoga, dinamiche relazionali nel rapporto con gli allievi, applicazioni pratiche di progettazione di un corso (es. come strutturare di una lezione, come preparare l'ambiente fisico di una classe, ecc.), atteggiamento di base (*ahimsa*) nell'insegnamento dello yoga, etica dell'insegnante di Yoga.

Non dobbiamo creare un muro tra la nostra vita nel mondo e la nostra vita spirituale

Swami Rama,
A call to Humanity



Struttura del Corso

Il Corso si articola in 4 anni, si svolge da Ottobre ad Agosto di ciascun anno, per un totale di 800 ore: 200 ore annuali suddivise fra insegnamento frontale, pratica e studio personale.

La struttura del Corso prevede ogni anno 8 seminari nei fine settimana, di cui 2 dedicati a incontri di approfondimento e condivisione, e un Ritiro Residenziale di una settimana (l'ultima di Agosto) durante il quale si svolgono anche le verifiche di fine anno.

Durante tutto il percorso della Formazione ogni studente sarà seguito da un *tutor* personale di riferimento.

Alla fine del quadriennio, per ottenere l'**idoneità all'insegnamento**, è necessario:

- aver completato il lavoro personale richiesto,
- aver superato le verifiche teorico-pratiche annuali,
- presentare una tesina scritta su un argomento a scelta dell'allievo
- sostenere la prova finale teorico-pratica con esito positivo.

La frequenza al Corso è obbligatoria. Per validi motivi, sono consentite assenze non superiori al 15% del monte ore annuale. Lo studente dovrà comunque integrare gli argomenti dei seminari a cui non ha potuto partecipare attraverso lo studio e la consultazione del materiale audio/video che verrà fornito.

Nell'ambito dello **Studio Permanente** non sono obbligatori: la frequenza a tutti i seminari, il lavoro personale e le verifiche teorico-pratiche di fine anno.

È possibile richiedere il passaggio dallo Studio Permanente al Corso di Formazione Insegnanti, alla fine del primo anno. La richiesta sarà presa in esame dalla Commissione Didattica e, se viene accolta, lo studente dovrà integrare il lavoro personale e sostenere la verifica di fine anno.



Criteri di ammissione e modalità di partecipazione


Per iscriversi al Corso di Formazione Insegnanti, dell'Himalayan Yoga Institute - Italia, è necessario avere i seguenti requisiti:

- Avere compiuto la maggiore età,
- Essere in possesso di un titolo di studio di Scuola Superiore o di una analoga formazione culturale,
- Avere fatto una pratica di *hatha yoga*, documentata, di almeno tre anni.
- Fornire un certificato medico che attesti lo stato di idoneità all'attività non agonistica.
- Essere socio dell'Himalayan Yoga Institute – Italia
- Richiedere a: formazione@himalayanyogainstitute.it la domanda di ammissione e, dopo averla compilata, rispedirla allo stesso indirizzo o consegnarla direttamente alla Segreteria dell'HYI – Viale dei Mille 90 int. 50131 Firenze.

In seguito verrete contattati per sostenere il colloquio preliminare di ammissione al corso.
L'ammissione è subordinata al giudizio insindacabile della Direzione Didattica della Scuola.



Informazioni

- **Inizio del prossimo Corso:** Ottobre 2024
- **Termine per l'iscrizione:** Luglio 2024
- **Durata del Corso:** Ottobre 2024 - Agosto 2028, complessive 800 ore
Sedi: I seminari dei fine settimana si svolgeranno a Firenze nella sede dell'Himalayan Yoga Institute o in altre sedi idonee qualora ciò si rendesse necessario. I seminari residenziali si svolgeranno in varie località della Toscana in strutture convenzionate che verranno comunicate di volta in volta.
- **Soggiorni:** le spese di soggiorno dei seminari residenziali non sono incluse nella quota annuale e saranno corrisposte direttamente alla struttura che ospiterà i seminari.
L'Istituto non provvede alla organizzazione del soggiorno per i seminari che si svolgono a Firenze nei fine settimana, ma potrà fornire alcuni nominativi di strutture alberghiere in zona.
- **Soggiorni di studio:** eventuali soggiorni in India, presso gli *Ashram* della Tradizione, sono consigliati ma non sostituiscono la partecipazione ai seminari del Corso di Studi per conseguire il Diploma rilasciato dall'Istituto italiano.
- **Verifiche di fine anno e Prove finali:** le prove scritte e orali avranno luogo in sede a Firenze nei mesi di Giugno/Luglio, mentre le prove pratiche si svolgeranno durante il Ritiro Residenziale estivo.
- **Diploma di idoneità all'insegnamento:** completato il quadriennio di studi e sostenuta la Prova Finale con risultato positivo, verrà rilasciato un Diploma di Idoneità all'Insegnamento dello Yoga secondo la Tradizione Himalayana, valido anche a livello Internazionale, riconosciuto da:
 - *Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International (AHYMSIN)*
 - *Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy* (Kanpur, India)
 - *Dhyana Mandiram Trust e Himalayan Yoga Tradition-Teacher Training Program (HYT-TTP).*
 -  **CYA International**
www.cyai.org
- Riconosciuto da YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)



Corpo Insegnante

Lo studente di questa Scuola di Formazione ha il privilegio di ricevere in Italia l'insegnamento diretto di Maestri e Insegnanti della Tradizione Himalayana e di poter approfondire la propria formazione nell'autentica atmosfera di una Tradizione vivente, avendo anche l'opportunità di recarsi in India presso gli *Ashram* fondati da Swami Rama e Swami Veda Bharati.

Swami Ritavan Bharati - Guida Spirituale del *Swami Rama Sadhaka Grama* (SRSG) e della comunità AHYMSIN, dal 1970 ha vissuto una vita dedicata al servizio di Swami Rama e Swami Veda Bharati, Iniziato alla Tradizione Himalayana all'età di 20 anni, ha attraversato tutti e tre gli *stadi* della vita Vedica (*Brahmacharya*, *Grihastha*, e *Vanaprastha*) sotto la guida diretta di Swami Rama e Swami Veda e nel 2007 è stato poi iniziato come *Sanyasa*. Ha conseguito un master in Management, Istruzione, Filosofia Olistica e Studi orientali. Maestro di Meditazione yoga di grande esperienza, conduce e guida Ritiri di Silenzio e di Meditazione in tutto il mondo e ha contribuito alla realizzazione del Programma Internazionale di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione nella Tradizione Himalayana (HYT-TTP). È un Iniziato al *mantra personale* secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani. Swami Ritavan Bharati è il successore di Swami Veda Bharati, *Ashrama Pramukha*.

Swami Nityamuktananda Saraswati, nata in Germania, naturalizzata Inglese, oggi risiede in Italia. Ha studiato Teologia, Pedagogia, Psicologia, Filosofia, Arte e Design. La sua vita in Asia e l'insegnamento presso alcune università hanno risvegliato il suo interesse per le Filosofie orientali (Taoismo e Zen), per lo *shatsu* e per l'arte della ceramica Raku (come artista ha esposto le sue opere a livello internazionale). Nel corso degli anni, ha lavorato con diversi grandi Maestri spirituali, tra cui Swami Anubhavananda, che infine l'hanno condotta a Swami Veda Bharati. Pur essendo già una Swami da diversi anni, ha confermato i suoi voti di *Sanyasa* nel 2007 con Swami Veda Bharati. Per molti anni ha portato in ogni parte del mondo il messaggio della Tradizione Himalayana attraverso seminari, conferenze. Insegna nei Corsi di Formazione Insegnanti Internazionali ed è una iniziatrice al *mantra* personale secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani. Laureata in Eco-Filosofia sull'argomento dei *Mahabhuta* (I Cinque Grandi Elementi), nel 1997 ha ricevuto il "World-Peace Prize" (LGWPF/ NGO of UN). Attualmente Swami Nitya vive a Merano dove tiene dei Ritiri residenziali di Yoga e Meditazione ed è autrice di numerosi libri.

Stoma (Stephen Parker), discepolo di Swami Rama e di Swami Veda Bharati, è membro del IHYTA (International Himalayan Yoga Teachers Association) e fa parte del corpo insegnante del Swami Rama Sadhaka Grama a Rishikesh in India e del Meditation Center in Minneapolis. Dal 1999 offre il proprio servizio come insegnante senior della Scuola di Formazione Insegnanti Internazionale (HYT-TTP) della Tradizione Himalayana, sviluppando principalmente gli argomenti della filosofia, della psicologia dello yoga e del Sanscrito. È iniziatore al *mantra* secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani. Vive attualmente negli Stati Uniti a Minneapolis, dove esercita la professione di psicologo dal 1985 e offre il proprio servizio presso la Saint Mary's University e presso la University of St. Thomas di Minneapolis. È autore di numerosi articoli su riviste scientifiche e testi specializzati. Recentemente ha pubblicato un libro su Yoga e Meditazione dal titolo: "*Clearing the Path, the yoga way to a clear and pleasant mind: Patanjali, neuroscience and emotion*".

Ashutosh Sharma, nato a Rishikesh in India, esperto insegnante di Hatha Yoga, ha studiato *asana*, *pranayama* e tecniche di rilassamento in diverse scuole di Rishikesh fino a quando, nel 1992, su indicazione di Swami Rama, ha incontrato Swami Veda Bharati con cui, per molti anni, ha vissuto a stretto contatto nell'Ashram di Rishikesh, ricevendo i suoi insegnamenti e approfondendo le pratiche di yoga e meditazione. Dal 1996, su invito di Swami Veda, viaggia in tutto il mondo per portare gli insegnamenti della Tradizione Himalayana e dopo il suo matrimonio, celebrato a Rishikesh, si trasferisce a Berlino dove vive attualmente con sua moglie. Da molti anni è l'insegnante senior di riferimento per l'Hatha Yoga e la Didattica dell'insegnamento della Scuola di Formazione Insegnanti Internazionale (HYT-TTP). Con grande sensibilità e amorevolezza condivide con gli allievi la sua lunga esperienza nella pratica e la sua profonda conoscenza della disciplina dello Yoga.

Benedetti coloro che sono utili a sé stessi e agli altri

Swami Rama
A call to Humanity

Il Corso di Formazione si potrà avvalere anche della presenza di altri Insegnanti Senior della Tradizione Himalayana.



Insegnanti Italiani

Docenti esperti in discipline specifiche quali Anatomia, Fisiologia, Ayurveda, Sanscrito ecc. condurranno i vari seminari insieme agli insegnanti italiani della Commissione Didattica della Scuola di Formazione dell'Himalayan Yoga Institute-Italia e ai Tutor, che supporteranno ed integreranno l'insegnamento dei Maestri e saranno il riferimento costante per il lavoro che gli studenti dovranno svolgere durante il percorso formativo.

La Commissione Didattica

Lucia Vigiani, insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci. Si occupa di problematiche sociali e ambientali e fa parte del consiglio direttivo di Un Tempio per la Pace. Da molti anni insegna yoga secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani e si reca periodicamente in India, all'Ashram di Rishikesh, per aggiornamenti e per approfondire la propria pratica personale. Dal 2006 fa parte della Commissione Didattica della Scuola di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione, e del percorso di Educazione Continua Permanente (ECP), è la coordinatrice dei Tutor della Scuola di Formazione Insegnanti.

Laura Linzi, insegnante di yoga e traduttrice. Diplomata alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella nel 1995, incontra nel 1997 Swami Veda Bharati e da quell'anno segue la Tradizione Himalayana e accompagna Swami Veda, in qualità di interprete, durante i suoi seminari in Italia. Da allora si reca periodicamente in India, all'Ashram di Rishikesh, per approfondire la propria pratica personale. Dal 2006, partecipa ai Corsi di Formazione Insegnanti dell'Himalayan Yoga Institute di Firenze, in qualità di assistente degli insegnanti senior. Dal 2020 fa parte del Consiglio Direttivo dell'Himalayan Institute, della Commissione Didattica della Scuola di Formazione Insegnanti di cui è anche una Tutor e segue il percorso di Educazione Continua e Permanente (ECP). Tiene corsi di Yoga e Meditazione a Padova, dove vive.

Ilaria Sarri, incontra lo yoga nel 2009, presso l'Himalayan Yoga Institute di Firenze; nel 2011, riceve l'iniziazione e si iscrive al Corso di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione nella Tradizione Himalayana, diplomandosi nel 2015. Nel 2016 consegue l'attestato di Specializzazione in Didattica Yoga per l'Età Evolutiva promosso da AIPY. Presso l'Himalayan Yoga Institute, insegna *hatha yoga*, *yoga in gravidanza*, tiene Corsi di Introduzione alla Meditazione e, dal 2016, conduce Laboratori di Yoga nelle scuole primarie e secondarie del Comune di Firenze. Si reca periodicamente in India, all'Ashram di Rishikesh, per aggiornamenti e per approfondire la propria pratica personale. Fa parte del Consiglio Direttivo dell'Istituto e della Commissione Didattica della Scuola di Formazione insegnanti, di cui è anche una Tutor, e del percorso di Educazione Continua e Permanente (ECP).

Lorenza Sussarello, si avvicina alle discipline orientali nel 1990, attraverso gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh. In seguito frequenta l'Istituto di Psicopsintesi di Firenze fino a quando, nel 1995, si avvicina allo Yoga della Tradizione Himalayana. Da quel momento si dedica alla conoscenza e alla pratica dello yoga partecipando a tutti i seminari dei Maestri della Tradizione organizzati dall'Istituto di Firenze. Nel 2000 riceve l'iniziazione da Swami Veda Bharati di cui è stata allieva diretta. Nello stesso anno, entra a far parte del Consiglio Direttivo dell'Istituto. Nel 2006, quando nasce la Scuola di Formazione Insegnanti dell'Himalayan Yoga Institute di Firenze, entra a far parte della Commissione Didattica. Attualmente si occupa della programmazione e dell'organizzazione Scuola di Formazione Insegnanti, della pianificazione delle attività, della parte gestionale amministrativa dell'Istituto e continua il suo impegno all'interno del Consiglio Direttivo.

Francesca Odetti, si avvicina allo yoga e alla Tradizione Himalayana nel 2009 come allieva di Dianella Melani. Nel 2011 si iscrive al Corso Quadriennale di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione nella Tradizione Himalayana, presso l'Himalayan Institute di Firenze, e nel 2015 consegue il Diploma. Successivamente segue il Corso di Formazione di Didattica dello Yoga per l'Età Evolutiva "Yoga per crescere" (Aipy, Associazione Italiana Pedagogia Yoga) e si diploma nel 2016. Tiene corsi di yoga per adulti presso varie Associazioni e per preadolescenti nell'ambito di progetti scolastici. Dal 2020 fa parte della Commissione Didattica della Scuola di Formazione insegnanti, di cui è anche una Tutor, e del percorso di Educazione Continua e Permanente (ECP). Dal 2021 è iscritta alla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti).

Docenti Esterni

Iacopo Nuti, tiene corsi e seminari di lingua e letteratura sanscrita, collabora con centri di cultura di varie città italiane per la ricerca delle relazioni tra India e Occidente. Si appassiona al pensiero indiano d'ispirazione teistica (scuola dei *bhagavata*) e ne approfondisce i contenuti sia in ambito accademico, sia in contesti e scuole tradizionali. Laureatosi all'Università di Pisa, ha contribuito ad alcune pubblicazioni sulla lingua e la cultura spirituale dell'India. E' l'insegnante italiano di riferimento per il Sanscrito.

Laeji - Letizia Vercellotti, Naturopata in Ayurveda, Dott. in Psicologia & Counselor psicosintetista, ideatrice dell'Ayurpsico®. Ricercatrice instancabile del senso della Vita, osservatrice vivace dell'essere umano, Laeji abbraccia con empatia la ricerca personale di chi si rivolge a lei e condivide, con entusiasmo e forza, gli strumenti e la conoscenza affinati nei lunghi anni di studio e di pratica personale e professionale.

Il corso si potrà inoltre avvalere, per specifici interventi durante i Seminari, della presenza di altri docenti in varie discipline.



**Al di là del corpo, del respiro, della mente vi è il silenzio.
Dal silenzio emana la pace, emana felicità, emana la beatitudine.
Colui che medita fa di questo silenzio la propria dimora,
questo è lo scopo ultimo della meditazione.**

Swami Rama,
La meditazione e la sua pratica



L'Himalayan Yoga Institute - Italia, con sede a Firenze, è una Associazione di Promozione Sociale, le cui attività sono rivolte ai soci. L'Istituto è affiliato all'Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International (**AHYMSIN**), il cui programma di Formazione Insegnanti Yoga fa parte del

Programma Internazionale di Formazione Insegnanti della Tradizione Himalayana stabilito da:

- **AHYMSIN** Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International (India)
- **Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy** di Kanpur - India
- (**HYT-TTP**) Himalayan Yoga Tradition - Teacher Training Program.

Per ulteriori informazioni relative al Corso di Formazione e alle Modalità di Iscrizione:

- scrivere a: formazione@himalayanyogainstitute.it
- consultare il sito: www.himalayanyogainstitute.it

Ashram della Tradizione Himalayana in India:

Sadhana Mandir Trust - Swami Rama Ashram

Rishikesh 249203 Uttarakhand INDIA



Swami Rama Sadhaka-Grama (SRSG) - Swami Veda Ashram

Vill. Virpur Khurd, Virbhadra Road
Rishikesh 249 203 Uttarakhand - INDIA

Per dettagli relativi agli Ashram
e informazioni su Swami Rama, Swami Veda Bharati
e gli altri Maestri e Insegnanti della Tradizione,
consultare il sito: www.ahymsin.org