



Light
on
Yoga
Italia

21st J U N E 2 0 1 6

INTERNATIONAL
DAY OF YOGA

IYENGAR®
YOGA
is for ALL



M E S S A G E F R O M G E E T A S . I Y E N G A R

"The United Nations has declared 21st June as the International Yoga Day, which will be celebrated all over the world. For us every day is yoga day. However to respect this special day the concept of which was suggested by Gururji B.K.S. Iyengar in a talk in Bangalore sometime in 2011-2012, to respect Gururji, we have thought of a special practice programme for this day".

You are welcome
to practice
this program,
design your own
or merge this
program with
your own.

"We will eat together, we will be together, and we will carry on this knowledge without having any kind of jealousy, malice, or any kind klesa within us. With the purity of the mind, we will carry on the knowledge with our teaching process. And that is how, even if we are living on this earth in different areas, we have to have that feel that we are always together".

*Geeta Iyengar, Opening Remarks
Yoganusasanam, December 2014*



D O V E P R A T I C A R E

Consulta il sito dell'associazione
per trovare l'evento nella tua città

www.iyengaryoga.it



C'è aspettativa per la **Seconda Giornata Internazionale dello Yoga, che si terrà il 21 Giugno 2016**. Le grandiose immagini del 2015, con il premier indiano Nerendra Modi in prima fila tra decine di migliaia di persone, organizzate in una perfetta coreografia, hanno fatto il giro del mondo: l'India come grande nazione democratica, lo yoga, come straordinario dono offerto dall'India all'umanità.

BKS Iyengar (1917-2014), il maestro noto in tutto il mondo e padre dello yoga contemporaneo, era solito ricordare che il Mahatma Gandhi aveva ottenuto l'indipendenza per l'India grazie a due principi dello yoga: verità e non violenza.

L'**Associazione Light On Yoga Italia (LOY)**, nata allo scopo di diffondere lo yoga secondo l'insegnamento di BKS Iyengar, con lo slogan **IYENGAR® YOGA IS FOR ALL**, ha organizzato per la prima edizione di questa Giornata manifestazioni e pratiche guidate in tutta Italia ed è stata invitata a rappresentare la comunità italiana di yoga alle Ambasciate dell'India a Roma e Milano, incaricate dal Ministero degli Esteri dell'India di coordinare gli eventi fuori dall'India.

La LOY segue e diffonde gli insegnamenti di BKS Iyengar e lavora in stretta sinergia con gli insegnanti di Iyengar Yoga provenienti dalla madrepatria India. Per la **Quinta Convention** che si è appena chiusa a Firenze, con la presenza di 300 insegnanti e allievi avanzati, è stato invitato **Jahwahr Bangera di Mumbai**, che ha approfondito per tre intense giornate filosofia e pratica di asana e pranayama, coniugando gli insegnamenti contemporanei con quelli del saggio Patanjali.

BKS Iyengar, nei suoi ultimi anni, ha scritto un libro importante: **“Yoga for Sports. A journey towards health and healing”**, dove ha messo la sua competenza a disposizione, prima della squadra nazionale indiana di cricket, poi degli sportivi a livello internazionale, in modo che lo yoga aiuti a prevenire e curare gli stress fisici e mentali derivanti dallo sport. Come sempre, lo scopo è quello di disciplinare la mente: “Lo yoga permette di costruire il coraggio necessario ad affrontare gli insuccessi, di chiarire le cause e trovare le soluzioni per portare il corpo e la mente al di là di questi episodi. Ma anche previene i danni del cercare il successo a tutti i costi ed esserne sopraffatti”.

Questi obiettivi, al di là dello sport, sono condivisi da milioni di studenti di yoga in tutto il mondo. Il successo dello yoga in occidente, ben rappresentato dalla diffusione a livello globale delle associazioni di Iyengar Yoga, è la migliore dimostrazione di come ancora oggi - e sempre di più - lo yoga risponda alle necessità dell'essere umano, a tutte le latitudini e in tutti i tempi.

Come “Light on Yoga Italia” siamo orgogliosi di essere portatori di questo messaggio nella Seconda Giornata Internazionale dello Yoga, il 21 Giugno, il giorno del solstizio d'estate.

Tutti gli eventi su www.iyengaryoga.it e sulla pagina Facebook della LOY



1. Firenze, 15 maggio 2016, Obihall



2. Vicenza, 21 giugno 2015, Piazza dei Signori



3. Venezia, 21 giugno 2015, Isola di San Giorgio



4. Bisceglie, 21 giugno 2015, Teatro Mediterraneo

Light on Yoga Italia
Associazione Italiana
di IYENGAR® Yoga

info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055.674426



5. Roma, giugno 2015, Ambasciata dell'India



6. Roma, giugno 2015, Piazza San Pietro