



# Yoga Educazione

**La Rivista Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

**Direttore Responsabile**  
Felice Abbattista

**Direttore editoriale**  
Maria Cavalluzzi

**Responsabile redazione**  
Stefania Lisena

**Redazione**  
Silvia Calizia – Katia Baldassarre

**Editore**  
Associazione Nazionale Yoga Educazione

**Comitato Scientifico della rivista:**

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), prof. A. Danisi (docente Università di Bari), Alessia Mandato (dottoressa di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M.Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente Scolastico), M. Biscotti (dirigente Scolastico).

**Progetto grafico editoriale ed Editing**  
Maria Cavalluzzi

## *Orientare dentro*

*Maria Cavalluzzi (Sn. Mridulananda)*

*Non è lavorando al mondo che lo si renderà migliore;  
è ogni uomo migliore che renderà migliore il mondo.*

*Madeleine Debrel*

Il termine “orientare” ha almeno due significati: nella sua forma attiva implica un’azione d’aiuto svolta dall’esterno (orientare qualcuno); nella forma riflessiva implica la capacità del soggetto di orientare la sua esistenza.

In questo scritto sviluppiamo una riflessione sulle possibili risorse che il soggetto può mettere in campo per imparare ad orientare se stesso.

La funzione di accompagnamento dell’orientamento, dovrebbe secondo alcuni teorici, superare anche le frontiere della vita attiva e dispiegarsi alle fasi della non produttività. A tale proposito scrive V. A. Baldassarre che “vi è l’esigenza di coltivare nella società una nuova categoria umana, quella dei creativi culturali, capaci di coniugare in modo abile temi comunque affini quali l’ecologia, la solidarietà, lo sviluppo personale, i valori femminili, il consumo responsabile, i percorsi spirituali ed interiori, il multiculturalismo, le medicine”<sup>1</sup>.

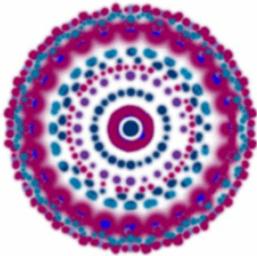
<sup>1</sup> Baldassarre V.A., I Sette Saperi per i Sette Profili, in Life Design n. 1 (rivista online), edizioni Forprogest, p. 9



***Orientare dentro  
come spazio in-  
teriore di cono-  
scenza.***

### **Sommario:**

Orientare dentro	1
Un mondo di saggezza, tra passato e presente	4
Lo yoga è .... Bambino	6
Esperienze: dal parco alla fattoria	8
Libriamo	9
Insegnamenti	10



*La costruzione dell'identità si alimenta del rapporto ego/alter, individuo/società. La prima dimensione è legata alla capacità di percepirsi unici, la seconda richiama la capacità di sentirsi uguale agli altri e di sviluppare un noi inteso come senso di appartenenza ad un gruppo, alla società.*

L'orientamento dunque, può essere inteso come “un processo continuo, volto a sostenere la maturazione personale e la formazione dell'individuo a saper gestire con consapevolezza (capacità riflessiva), con autonomia (auto definizione di sé in ordine a decisioni e alle situazioni) e responsabilità (di sé verso gli altri) le proprie scelte”<sup>2</sup>.

Si tratta di favorire l'acquisizione di metacompetenze che promuovano processi di scelta autonomi riguardanti la persona, la sua storia di vita, la sua identità. Interessanti, a tale proposito, sono gli studi condotti da Satyananda Saraswati recuperando e re-interpretando e commentando i testi classici dello yoga.

Lo yogi sostiene con forza l'importante ruolo svolto dalla consapevolezza nei processi di crescita personale. Essa è base sia per lavorare sul materiale inconscio sia per costruire una personalità armonica in cui il soggetto bilancia le dimensioni della riflessività (Ida), del pensiero creativo con quelle dell'azione e della linearità (Pingala). Si tratta di sviluppare capacità riflessive, di imparare sia a guardarsi dentro (per cogliere ciò che siamo e non ciò che gli altri vogliono che siamo, di riconoscere attitudini, motivazioni, desideri che appartengono solo a noi), sia di avviare un percorso di conoscenza di sé che si muova lungo i sentieri del non condizionamento, della conoscenza ed espressione delle potenzialità inesprese perché la piena espressione di sé ha bisogno di nutrirsi anche dell'altro da sé.

In modo diverso, ma congruente, la dilatazione dell'orizzonte esperienziale del soggetto in formazione postulata da [Piero Bertolini](#) si muove nella stessa direzione: nei processi di costruzione e ricostruzione dell'identità, l'esperienza in situazioni diverse (dimensione sociale), la spinta riflessiva (l'area del sé), possono aiutare il soggetto ad abbandonare le vecchie modalità e a costruirne nuove più confacenti ai processi di riflessione e cambiamento che le nuove esperienze hanno sollecitato.

Il processo di costruzione di sé è dunque un “costante intreccio tra ascolto e dialogo, ricerca e connessione di significati, diventa lo spazio di possibile relazione, della capacità di scambiare esperienze che è alla base di ogni attività di formazione: da strumento tecnico da utilizzare diventa modalità di comunicazione da sperimentare e

<sup>2</sup>Quaderni Di Formazione Isfol, Maturare per orientarsi. Viaggio nell'orientamento formativo, Franco Angeli, Milano 2003, p.114

alimentare costantemente”<sup>3</sup>.

Orientare se stessi richiede una costante attenzione ai messaggi che ci giungono dal profondo, alla capacità di fermarsi ed ascoltare se stessi. Nel metodo yoga codificato da Satyananda quanto suddetto è fondamentale sia nell’educazione delle giovani generazioni sia nel percorso di ricerca personale attraverso lo yoga che l’adulto può intraprendere. L’orientamento inteso come percorso formativo si pone obiettivi come la promozione di “capacità socio – relazionali, ossia quegli skills sociali (capacità di ascolto e dialogo, capacità relazionali, di orientare e gestire le emozioni...), nonché quelle dimensioni che più ampiamente rimandano alla capacità di vivere in società (senso di responsabilità, capacità di stringere relazioni fiduciarie e cooperative, di valorizzare le differenze ...) sviluppando sentimenti di appartenenza lealtà, tensione verso il bene comune”<sup>4</sup>.

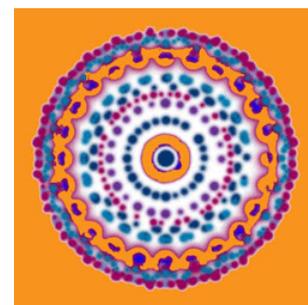
Esso non si esaurisce con la conquista delle abilità sopra descritte da parte del soggetto in formazione, ma si spinge a promuovere un coinvolgimento attivo dell’individuo che dovrebbe far proprio il processo decisionale. L’orientatore non dà risposte, ma offre strumenti e sostiene il soggetto nella ricerca autonoma di soluzioni senza guidarlo verso una meta (scegliere per lui).

Orientare dentro, come potenziamento della consapevolezza, e della presa di coscienza di sé, come percorso formativo che spinge il soggetto a conoscere se stesso e riconoscere i suoi bisogni, aspirazioni, potenzialità, nella dialettica io/altro. In tale prospettiva l’orientare potrebbe essere percorso che coniuga la dimensione narrativa (condivisione in gruppo), le tecniche dello yoga alla costruzione o ri-costruzione di un proprio progetto esistenziale.

<sup>3</sup> C. Kanekli, G. Scarlatti, Formazione e narrazione, Cortina, Milano 1998, p.62

<sup>4</sup> Op Cit. Lodigiani p.3

Sono diversi anni che conduco un laboratorio per genitori con questa impostazione. Per approfondimenti: “*lo yoga e la gestione delle emozioni?*” [www.yogaemozioni.com](http://www.yogaemozioni.com)



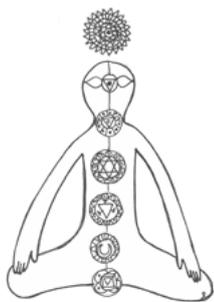
***Orientare se stessi, richiede una costante attenzione ai messaggi che ci giungono dal profondo, alla capacità di fermarsi ed ascoltare se stessi e questo nel metodo yoga codificato da Satyananda è fondamentale sia nell’educazione delle giovani generazioni sia nel percorso di ricerca personale attraverso lo yoga che l’adulto può intraprendere.***



## *Un mondo di saggezza, tra passato e presente*

*di Sw. Anandananda*

Di: Swami Anandananda Saraswati, prima conferenza tenuta durante il Seminario del 7-8-9 Ottobre 2011 “Le Tecniche Meditative del Metodo Satyananda Yoga”, Villa Braida, Mogliano Veneto.



Lo yoga, nelle epoche passate, migliaia di anni fa, sette, otto, novemila anni addietro e ancora di più, è stato una conoscenza, una cultura di tutta l'umanità. Tracce che evidenziano la conoscenza del sistema e dei principi della filosofia yoga sono state scoperte ad esempio in documenti delle epoche precolombiane in Sud America, nelle culture e civiltà Maya, Azteca (e altre ancora che poi, nel tempo, sono scomparse), nel Nord Africa, in Egitto, in Scandinavia. Recentemente alcune persone mi hanno informato dell'esistenza di tracce di conoscenza dello yoga anche nella civiltà degli Etruschi.

A causa di conflitti politici, guerre, catastrofi ambientali, geografiche ed ecologiche, nel corso dei secoli e dei millenni l'unico luogo dove è stata mantenuta e preservata la conoscenza dello yoga è stato sulle montagne dell'Himalaya che appartengono all'India. Questo Paese ha preservato, conservato, mantenuto integro in ogni sua forma - testi, scritture, pratiche, tecniche - quello che noi conosciamo con il termine di yoga. Nel tempo si è diffuso nel continente indiano, ma anche le persone che vivevano lì conoscevano poco l'intero sistema, il metodo, la tradizione, la conoscenza, la scienza dello yoga. Frattanto vi era la tradizione di Sannyasa, cioè di persone, individui che avevano mantenuto la conoscenza attraverso la trasmissione da una persona all'altra (secondo il rapporto guru-discepolo), e che piano-piano hanno iniziato a diffondere alcuni aspetti, alcune pratiche, alcune tecniche di yoga in India. Poi, a un certo punto, verso la fine del 1800, alcuni eminenti yogi e swami sono usciti dall'India nella persona di Swami [Vivekananda](#), nella persona di Swami [Yogananda](#) e successivamente nella persona di Swami Satyananda. Loro hanno iniziato a offrire, parlare, comunicare, insegnare, spiegare, ispirare allo yoga persone in Europa e in America, Sud America, Australia e in tutto il mondo. La tradizione del Satyananda Yoga, che prende il nome appunto da [Swami Satyananda](#), trae origine da Swami [Sivananda](#) di Rishikesh:

*Yoga:  
per una  
crescita  
equilibrata  
e completa,  
alla scoperta  
di se stessi  
e del mondo.*

un promotore della diffusione dell'insegnamento dello yoga per l'umanità il quale chiese a Swami Satyananda di portare lo yoga da porta a porta, da un paese all'altro, da una sponda all'altra.

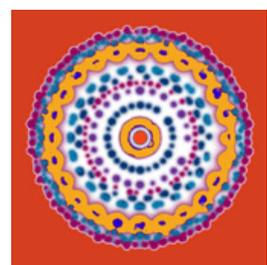
Lo yoga della tradizione di Swami Sivananda è lo yoga di questi tempi, di quest'epoca, nella forma di *yoga integrale*. Si tratta di una combinazione, un'integrazione di raja yoga per la gestione, la manutenzione e lo sviluppo della mente, nonché per il risveglio del suo potenziale; hatha yoga per la purificazione, la forza, la resistenza, la buona manutenzione, la salute e l'equilibrio del corpo fisico; karma yoga, lo yoga dell'azione, per la purificazione dei karma attraverso l'azione; bhakti yoga, lo yoga della trasformazione, della canalizzazione delle emozioni; jnana yoga, l'utilizzo della saggezza, l'impiego, l'applicazione, l'espressione della saggezza e la ricerca interiore eseguita con sapienza.

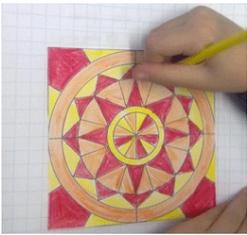
Questa è la formula dello yoga integrale ed è bene ricordarlo e tenerlo a mente, anche perché quello che normalmente si conosce e si pratica di yoga è asana e pranayama, un po' di respirazione, un po' di rilassamento. Questo è una parte del Satyananda Yoga, ma non è tutto.

Il Satyananda Yoga include, come abbiamo detto, il raja yoga - la dimensione della mente - e l'hatha yoga - la dimensione del corpo fisico, della salute.

Però noi non siamo solo corpo e mente, c'è molto di più, c'è il prana - l'energia - c'è un piano, una dimensione psichica-astrale della nostra personalità, c'è il Sé, ci sono le emozioni; tutto questo insieme costituisce la personalità. In ogni personalità inoltre, c'è anche un tipo di temperamento. Questo significa che c'è una qualche componente della nostra personalità che predomina. Quindi un individuo può essere dinamico, attivo - fa, fa, fa - attivo fisicamente, attivo mentalmente, attivo e dinamico, non sta fermo se non per cinque minuti, deve fare. Al contrario c'è la personalità, il temperamento, intellettuale. Questo vuol dire che tutte le esperienze della propria vita, tutto quello che incontra nella propria vita, viene filtrato dall'intelletto e viene intellettualizzato. Poi ci sono i temperamenti, le personalità, emozionali e le personalità psichiche. La personalità di tipo psichico per esempio, se va a fare yoga o legge libri di yoga, sceglie argomenti di tipo occulto: i chakra, le nadi, i meridiani, yantra, le cose sottili, invisibili. Il temperamento fa parte della personalità, ciò vuol dire che in un individuo predomina una di queste caratteristiche.

*Questo vuol dire che tutte le esperienze della propria vita, tutto quello che incontra nella propria vita, viene filtrato dall'intelletto e viene intellettualizzato. Poi ci sono i temperamenti, le personalità, emozionali e le personalità psichiche.*





Quindi ci può essere un temperamento in cui predomina l'intelletto, il dinamismo, l'emotività o l'aspetto psichico. Per questo motivo Swami Sivananda e Swami Satyananda parlano di *yoga integrale*, perché è necessario prendersi cura di tutte le componenti della personalità, è necessario sviluppare, attivare, portare all'espressione ottimale tutte le componenti, gli aspetti, gli strati, le dimensioni della personalità, svilupparli insieme, in armonia, integrati uno con l'altro, in modo che la vita venga affrontata non solo intellettualmente o emotivamente, ma venga vissuta con l'intelletto, con le emozioni, con tutte le risorse della personalità, con tutto l'aspetto latente della personalità.

## *Lo yoga è .... bambino*

*di Beatrice Degennaro*

*Comprendere un comportamento alternativo agli standard è un arricchimento della percezione umana, così come assecondare i ritmi per la creazione di un pensiero logico, potrebbe insegnarci a recuperare il senso più vero di temporalità.*

Possiamo affermarlo senza esitazione: lo yoga è bambino. Lo è perché sveglia il bambino che è in tutti noi, lo prende per mano e lo accompagna in un viaggio che è scoperta del dentro e del fuori, perché gli tende la mano per sorreggerlo e gliela tiene, quando la rigidità del corpo e della mente, le disincrasie dell'anima, lo chiudono o lo tengono lontano da se stesso, impedendogli l'azione e la relazione. Lo yoga è bambino perché, come un puzzle, s'incasta perfettamente con un mondo interiore non adulterato, vivo e vivido, pronto ad assorbire luci, colori, suoni e parole che vengono dall'infinito e nell'infinito vanno, universalizzando ogni parte dell'io non ancora consapevole ma di certo non ancora contaminato.

Questi mondi bambini, forti ma anche fragili, indifesi e vulnerabili, sono terreno fertile per lo yoga che, con successo, pazientemente vi semina armonia, equilibrio, salute, agilità, empatia, emozione, attenzione. Ma, affinché lo yoga non resti pratica suggestiva ed anche un po' evanescente o semplice sequela di esercizi e rituali di stampo prevalentemente ludico, occorre che venga inserito e proposto in maniera altamente professionale nei contesti educativi e didattici quali, appunto, quelli scolastici primari e dell'infanzia.

La formazione degli operatori e degli insegnanti di yoga deve essere qualificata e specifica per poter raggiungere gli obiettivi che si vogliono raggiungere e che variano a seconda del gruppo da gestire o del particolare bambino che s'intende seguire: essi, comunque, sempre riguarderanno la consapevolezza e l'equilibrio del proprio corpo, la capacità di osservazione della mente e delle emozioni, la stimolazione dell'elasticità mentale e fisi-



ca, il controllo del respiro, il miglioramento della memoria, dell'attenzione e della concentrazione, l'aumento della creatività, l'abitudine alla relazione non conflittuale, la gestione dei contrasti. D'altronde è proprio nel protocollo d'intesa n. 59/97 tra il Ministero della pubblica Istruzione e la Confederazione Nazionale Yoga che si sancisce l'impegno a promuovere e favorire la sperimentazione di questa disciplina nelle scuole e se ne riconosce il valore quando si afferma che " lo yoga può essere considerato un valido strumento di miglioramento individuale in quanto si concreta in un sistema dinamico di esercizio fisico da cui chiunque può trarre benefici". Benefici, aggiungiamo noi, di gran lunga superiori, quando insegnanti ed operatori sono competenti ed opportunamente preparati. E' stato questo, in sintesi, lo spirito della conferenza del 28/3/2012 sul tema "Yoga ed educazione" tenutasi a Bisceglie presso il 4° circolo Didattico Don P. Uva in coincidenza con l'inizio del 1° modulo "Conosci lo yoga" della 2° edizione del corso di formazione "Yoga ed Educazione" e replicata anche a Terlizzi e Modugno. Per la pedagoga [Maria Cavalluzzi](#), insegnante Yoga – EDUNET, esso "coniuga la dimensione dell'apprendimento con quella del saper essere in un tipo di scuola, quale quella attuale, dove la competenza relazionale è carente e la rigidità dei ruoli e degli schemi non aiuta né favorisce la liberazione del sé, il riconoscimento delle proprie potenzialità, la possibilità di utilizzare quegli strumenti (capacità di rilassamento, concentrazione, attività, equilibrio) che aiutino il bambino a diventare protagonista della propria esistenza e a porre le basi per un personale progetto esistenziale". Ed ancora: "L'insegnante dovrebbe porsi interrogativi circa il soggetto che ha di fronte e sui suoi bisogni, dovrebbe indagare le variabili contestuali che entrano in gioco e condizionano e limitano il processo di apprendimento che resta, comunque, sempre di tipo nozionistico.

Lo yoga aiuta a rilassarsi, spinge il bambino all'integrazione conservando la sua specificità, gli insegna a "fare insieme" senza sgomitare, lo rende accogliente ed accolto mentre aiuta l'insegnante a valutare il suo sistema energetico, ad osservarlo, ad equilibrarlo, immettendolo in quello che è un vero e proprio "percorso di pace".

Per [Vito Antonio Baldassarre](#), docente Università di Bari, "la cultura occidentale, estremamente razionale, fa fatica a considerare la persona nella sua unità (corpo, mente, spirito) ma, già a partire dalla scuola dell'infanzia si può imparare a comporre ciò che è frantumato con una disciplina come lo yoga che bada all'individuo nella sua interezza ed è mezzo, non fine, per il raggiungimento di quell'equilibrio interiore conti-



*.. affinché lo yoga non resti pratica suggestiva ed anche un po' evanescente o semplice sequela di esercizi e rituali di stampo prevalentemente ludico, occorre che venga inserito e proposto in maniera altamente professionale nei contesti educativi e didattici quali, appunto, quelli scolastici primari e dell'infanzia.*



nuamente minato dal clima violento e precario delle società odierne”.

“Lo yoga”, ha sottolineato, “non ha solo una matrice orientale ma gronda di una spiritualità composita e piena, racchiude in sé culture varie. E’ uno strumento estremamente efficace per la crescita unitaria della persona e per il superamento del disagio di qualsiasi tipo”. Per Katia Baldassarre, docente di scuola primaria e Vicepresidente dell’Associazione Nazionale Yoga Educazione, lo yoga è stato di grande aiuto per l’insegnamento delle sue materie, infatti ha usato il mandala, il simbolo magico dell’universo, di forma circolare, per fini prettamente didattici, come schema per l’introduzione di argomenti, poiché i bambini “sono molto stimolati dal canale visivo”.

## *Esperienze: dal parco alla fattoria*

*di Stefania Lisena*

*E così è partito il coro di un cavallo, un lupo, leone, la pecorella e una farfalla.. Luisa, 7 anni, che muoveva solo le braccia. E’ stato fatto qualche versetto a turno poi tutti insieme; una mamma dirigeva inserita nel cerchio formato dai bambini.*

Soprattutto per i bimbi, yoga è fantasia, immaginazione. Ovvero collegarsi con quella parte “diversamente reale” che consente a tutti noi di esplorare l’infinito... il surreale. Ed ecco che, all’improvviso, un parco giochi può trasformarsi in una fattoria. E’ accaduto a cinque bimbettini fiaccati dal sole e dalla monotonia di un pomeriggio estivo, nel solito posto, coi soliti giochi.

Davide, 4 anni, il più snervato dal tedio comincia a belare, belare, belare... la sua noia. Prendere la palla al balzo è stato facile: chiamare i bimbi vicini a noi, alcuni noti altri no, e invitarli a mettersi in cerchio, a scegliere un animale di loro preferenza o sintonia in quel momento... insomma chi gli veniva in testa. E così è partito il coro di un cavallo, un lupo, leone, la pecorella e una farfalla.. Luisa, 7 anni, che muoveva solo le braccia.

E’ stato fatto qualche versetto a turno poi tutti insieme; una mamma dirigeva inserita nel cerchio formato dai bambini. Poi è stato chiesto loro di muoversi, imitare nell’andatura, impersonare gli animali scelti, in massima libertà, tra gli alberi del parco. Hanno cominciato a muoversi un po’ sbandati, incerti sul da farsi. Davanti a quel palese smarrimento il trainer, li ha fermati sul posto. Qualche secondo di Tadasana, ad occhi chiusi, immaginando di essere quell’animale specifico; di pensare (o meglio guardare mentalmente) al suo colore, al suo manto, alle fattezze e all’odore... se ne avevano

nozione... E con l'immagine mentale completata (grazie anche alla fantasia che supplisce l'esperienza), respirare tre volte gonfiando la pancia con l'inspirazione e sgonfiandola con l'espiazione.

Poi lentamente riaprire gli occhi ed essere l'animale che si era scelto. Dopo questo breve momento di concentrazione i bimbi sono partiti spediti: il cavallo imbizzarrito, la pecora belava fino a strapparsi l'ugola, il leone si è steso subito a sonnecchiare sotto un albero, lo stesso su cui il bimbo-lupo tentava di arrampicarsi. E Luisa, la farfalla, volteggiava libera e serena.



## *Libriamo*

*rubrica curata da Sara e Giuliana Bartoli*

### La visione dello yoga

di Sw. Satyananda Saraswati - Sw. Niranjanananda Saraswati

Ed. Satyananda Ashram Italia

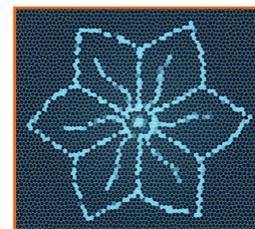
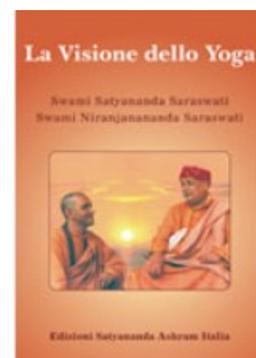
Questo libro raccoglie conferenze, insegnamenti, domande e risposte di due personalità protagoniste della cultura dello yoga dello scorso e di questo secolo, Swami Satyananda e il suo discepolo e successore Swami Niranjanananda.

Leggere "La visione dello yoga" è in realtà partecipare ad un Sat-Sang, essere in compagnia dei saggi ed assorbire la loro saggezza in relazione ai nostri bisogni del momento.

Secondo la visione di Swami Satyananda: "...lo yoga comincia quando si è infelici;..." è rivolto quindi a chi ha perso la stabilità della mente e vuole ritrovare il suo equilibrio, la radice dell'infelicità è nella mente umana ma dietro la mente c'è la coscienza, il potenziale per l'evoluzione, lo yoga vuole realizzarla cominciando col portare la mente oltre il suo confine abituale.

Questo è il filo conduttore dei vari argomenti trattati: il rapporto tra yoga e mente, integrazione di mente, corpo, spirito, che cos'è il prana, il Bhakti yoga, preannunciato come lo yoga del nuovo millennio, il Mantra yoga, la relazione Guru- discepolo.

Un testo di approfondimento per chi ha già avuto esperienze di yoga, ma consigliabile a chiunque per la modernità del linguaggio, dei contenuti e per le molteplici vie proposte al fine dello sviluppo e dell'evoluzione del genere umano.



## Insegnamenti

rubrica curata da **Nicola Nesta (Sn. Savitri)**

“Il problema nasce quando cercate di sistemare le cose attraverso l'intelletto.

L'intelletto è una realtà che confonde. Con questo intelletto confuso cercate di chiarire le confusioni. Quindi prima raggiungete la pace della mente e l'equilibrio in voi stessi, poi cercate di mettere ordine nelle cose. Quando la mente diventa calma e tranquilla, quando ci sono meno conflitti nella mente, allora potete vedere chiaramente nelle cose della vita”.

Sw. [Satyananda Saraswati](#)



## Corso di formazione Yoga educazione



- *Per diventare un professionista dell'educazione yoga*
- *Per far parte di un'équipe di ricerca e sperimentazione*
- *Per condividere la tua esperienza di yoga con i bambini sulla rivista.*

Iscriviti al corso di formazione: [yogaeducazione](#)

[info@edunetitalia.com](mailto:info@edunetitalia.com)

IV Circolo Didattico  
“Don P.Uva”  
Biseglie (BAT)



Iscrizione al Coni n. 3025

**Edunet**

*Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano.*

*Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti. Affinchè più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.*

[www.educazioneyoga.it](http://www.educazioneyoga.it)

*grazie*

