

# TANTRA YOGA BIANCO®

Workshop:  
un giorno di  
meditazione



## Tantra Yoga Bianco® e la Meditazione

La nostra mente rilascia mille pensieri per ogni battito di ciglia. Alcuni di questi pensieri si perdono nell'inconscio, altri sono bloccati nel subconscio e influenzano la mente conscia. Questi pensieri diventano sentimenti, emozioni, desideri, multi-realtà o fantasie. Invece di realizzare la maestria della nostra mente, spesso la mente e i pensieri ci dirigono, causando decisioni impulsive, comunicazione insufficiente e stress auto-imposto.

Il Tantra Yoga Bianco® permette di passare attraverso i blocchi subconsci, in modo da avere una vita più piacevole. In un tempo ridotto puoi sentire il rilascio di molti dei carichi che trasporti nella tua mente. Quando vedi e agisci con chiarezza in ogni momento, puoi raggiungere una maggiore comprensione di te stesso e la tua vita può cambiare. La tua mente, il tuo corpo e la tua anima possono agire insieme. Questo è il percorso della consapevolezza e della libertà personale e porterà più successo in ogni area della tua vita.

## Cosa aspettarsi

Il Tantra Yoga Bianco® è fatto in coppia, meditando in gruppo. I partner si siedono uno di fronte all'altro e seguono le istruzioni per la meditazione, date attraverso il video dal Mahan Tantrico Yoga, Yogi Bhajan. Una rappresentante del Mahan Tantrico sarà presente per facilitare il Tantra Yoga Bianco®.

Ogni Tantra Yoga Bianco® consiste in un numero di kriya che va da sei a otto. Un Kriya è una meditazione che comprende:

- una postura yoga (asana)
- una concentrazione mentale
- e/o una posizione delle mani
- una tecnica di respirazione (pranayama)
- e/o un mantra

A volte i kriya sono accompagnati da musica. Tali kriya variano in lunghezza tra i trentuno e i sessantadue minuti. E' prevista una pausa dopo ogni kriya.

L'ambiente è rilassante, l'atmosfera è amichevole, supportante ed elevata.

E' previsto un pranzo vegetariano.

**WhiteTantricYoga®** è un marchio registrato di Humanology and Health Science Inc.

Per informazioni: [www.whitetantricyoga.com](http://www.whitetantricyoga.com)

## Eleva il tuo spirito

### Il Tantra Yoga Bianco® - Roma

Domenica 18 marzo 2012

#### SUMMIT ROMA HOTEL

Via Della Stazione Aurelia, 99  
Tel +39 06 665071

#### ORARI

Iscrizione dalle 7.00 alle 8.00  
Workshop dalle 8.00 alle 18.30

#### DOVE DORMIRE Summit Roma Hotel

Pernottamento e prima colazione all'americana a buffet  
camera doppia uso singolo euro 70,00\*  
camera doppia euro 90,00\*

\* al giorno, i.v.a. inclusa, tassa di soggiorno esclusa  
(€ 3,00 per persona, a notte, con pagamento in contanti in Hotel)

#### INFORMAZIONI

EMAIL [infotrantraroma@gmail.com](mailto:infotrantraroma@gmail.com) TEL +39 345 9798023

#### COSTI

ENTRO E NON OLTRE IL 27 FEBBRAIO 2012

€108 ADULTI  
€82 MINORI DI 25 ANNI E MAGGIORI DI 65 ANNI

DOPO IL 27 FEBBRAIO 2012

€130 ADULTI  
€97 MINORI DI 25 ANNI E MAGGIORI DI 65 ANNI

#### METODO DI PAGAMENTO

COORDINATE BANCARIE

Associazione Ikyta Italia - Via Properzio, 4 - 00193 Roma  
UNICREDIT BANCA ROMA (Agenzia Baldo degli Ubaldi n°3271)  
c/c: 000010863032 IT 33 ABI: 02008 CAB: 05266 CIN: Y  
IBAN: IT33Y0200805266000010863032  
BIC SWIFT: UNCRITM10T1

Specificare nella causale "Tantra Roma 2012"

NOTA: Il giorno del Tantra sarà possibile pagare solo in contanti.

*Il Tantra Yoga Bianco® mi spinge faccia a faccia con la mia essenza, apre il mio cuore a mondi che non posso sentire e a visioni che i miei occhi non possono vedere.*

—GK, Cambridge MA

*Il Tantra Yoga Bianco® è stato meraviglioso e mi ha colpito profondamente. Mi sento infatti piuttosto diverso e mi sono accadute cose sorprendenti da allora, sia sottili che grandiose. La mia mente sembra più chiara e il mio spirito si mantiene elevato. La mia esperienza da quel giorno ha consolidato la mia determinazione nel continuare a fare sì che il Kundalini Yoga e il Tantra Yoga Bianco® siano per sempre parte della mia vita.*

—CM, New York City

*Circolavano così tanti racconti sull'intensità e la durata delle meditazioni, avevo molta paura di non riuscire a farcela. Si è rivelata una delle esperienze migliori della mia vita. L'energia del gruppo mi ha aiutato attraverso le sfide. Non vedo l'ora di farne un altro.*

—DM, Houma, LA





- Yogi Bhajan

La bellezza del  
Tantra Yoga Bianco®  
è che è sottile, è  
esaltante e funziona  
per darvi il controllo  
della vita.

COMPILARE IL MODULO E INVIARE INSIEME ALLA RICEVUTA DEL BONIFICO A :  
EMAIL: info@tantraroma@gmail.com FAX: 1782785935

Bonifico/Pagamento di € \_\_\_\_\_ effettuato il \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Indirizzo completo \_\_\_\_\_

Età \_\_\_\_\_ Insegnante SI  NO  (crocetta)

Nome Spirituale \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

MODULO DI ADESIONE (INSERIRE TUTTI I DATI RICHIESTI A CARATTERI STAMPATELLO MAIUSCOLI)

## TANTRA YOGA BIANCO®

Workshop: un giorno di meditazione

### Come funziona

Immaginate l'energia dell'universo come una trama di fili perpendicolari e paralleli come un tessuto intrecciato. Il tessuto diventa più resistente se tirato in diagonale, così l'energia diagonale "Z" del Tantra Yoga Bianco® è più forte. Questa energia, diretta dal Mahan Tantrico, penetra i blocchi che sono sedimentati nella mente subconscia. Usando l'energia diagonale, il Mahan Tantrico Yogi Bhajan connette il proprio corpo sottile a quello di tutti i partecipanti mediante la facilitatrice presente in sala. Questo accade in modo simile al funzionamento dei sistemi telefonici mondiali che utilizzano i satelliti e l'energia elettromagnetica allo scopo di connettere due parti. Il Tantra Yoga Bianco® non va confuso con il tantra nero o rosso. Anche questi tipi di yoga trasformano energia, ma in modo diverso e con differenti risultati. Il tantra nero direziona l'energia per manipolare un altro essere umano e quello rosso per scopi di tipo sessuale.

### Sul Mahan Tantrico

Yogi Bhajan divenne maestro di Kundalini Yoga all'età di 16 anni nella nativa India. Venne in Occidente nel 1968. L'autorità di essere Mahan Tantrico (Maestro di Tantra Yoga Bianco®) gli fu conferita nel 1971. Il Tantra Yoga Bianco®, come gran parte della sapienza orientale, era una tradizione passata da Insegnante a studente in modo mistico e selettivo. Come pioniere di quest'epoca, Yogi Bhajan decise di aprire l'esperienza del Tantra Yoga Bianco® a chiunque volesse impegnarsi in questa disciplina. Nel 1971 Yogi Bhajan offrì pubblicamente a Los Angeles il primo Tantra Yoga Bianco® della storia. Fino al 1986, ha viaggiato in tutto il mondo presenziando ad almeno trenta workshop ogni anno con migliaia di studenti. Nel 1987, utilizzando la sua unica abilità di Maestro, unita alla moderna tecnologia, ha iniziato a presentare il Tantra Yoga Bianco® attraverso una serie di videocassette, realizzando lo stesso effetto ottenuto tramite la sua presenza fisica. Egli disse che le videocassette avrebbero continuato a dare gli stessi effetti quando egli non sarebbe più stato nel suo corpo fisico. Questo è stato accertato, infatti da quando egli è uscito dal suo corpo fisico nell'ottobre del 2004, migliaia di studenti hanno confermato che la loro esperienza nel Tantra è stata come in Sua presenza.

Chi può partecipare

### Chi può partecipare

Non ci sono prerequisiti per partecipare al Tantra Yoga Bianco®. I partecipanti si sintonizzeranno nelle proprie energie interiori e proveranno un'esperienza di meditazione profonda e a volte sfidante. I più avanzati approfondiranno la propria esperienza meditativa aprendo nuove strade alla loro consapevolezza spirituale.

### Come prepararsi

Giova arrivare al corso pronti per meditare, avendo praticato un po' di yoga o alcuni esercizi di stretching.

### Cosa portare

- indossare vestiti ampi e confortevoli, preferibilmente bianchi (il bianco combina tutti i colori e migliora il campo magnetico e la forza dell'aura)
- Per favore portare un copricapo di cotone che rimanga stabile durante tutti gli esercizi
- Indossare scarpe che possono togliersi facilmente. Quando si pratica il Tantra Yoga Bianco® i piedi devono essere nudi.
- Per favore portare un tappetino o una pelle di pecora e una coperta per coprirsi durante i momenti di rilassamento
- Poiché è un processo di depurazione vi sarà richiesto di bere acqua. L'acqua sarà resa disponibile durante il giorno oppure potete portare la vostra.

## TANTRA YOGA BIANCO® CALENDARIO 2012

### Gennaio

21 Londra, Gran Bretagna  
28 Mosca, Russia

### Febbraio

4 Amburgo, Germania  
11 Stoccolma, Svezia  
18 Austin TX  
25 Phoenix AZ

### Marzo

3 Oakland CA  
10 Millis MA  
18 Roma, Italia  
24 Madrid, Spagna  
31 Los Angeles CA

### Aprile

7 Miami FL  
14 New York NY  
21 Chicago IL

### Maggio

5 Toronto, Canada  
12 Portland OR  
19 Città del Messico, Messico  
26 Asuncion, Paraguay

### Giugno

19, 20, 21 Solstizio d'Estate  
Espanola NM

### Agosto

4, 5, 6  
3HO Europe Yoga Festival  
Francia

### Settembre

15 Guadalajara, Messico  
22 Sydney, Australia  
29 Sao Paulo, Brasile

### Ottobre

6 Montreal, Canada  
13 Francoforte, Germania  
20 Knoxville TN  
28 Milano, Italia

### Novembre

3 Herndon VA  
10 Los Angeles CA  
17 New York NY  
24 Espanola NM

### Dicembre

1 Vancouver, Canada  
8 Buenos Aires, Argentina  
21, 22, 23 Solstizio d'Inverno  
Lake Wales FL