

WORKSHOPS Una piccola selezione:

- CREANDO AUTONOMIA: Yoga per dipendenti
con Mukta Kaur, New Messico
- L'ESULTANZA DELL'ESALTAZIONE ESTATICA
con Benjahmin, Londra
- CUORE & ANIMA & IL POTERE DEGLI 11
con Pritpal Singh e Kaur, Española
- SAT NAM RASAYAN con Gurudev Singh, Roma
- GUARENDO LE FERITE DELLA VITA
con Sat Santokh Singh, San Francisco
- IL POTERE DELLA GENTILEZZA
con Sada Sat Singh e Kaur, Italia
- IL MAESTRO DELLA TOTALITÀ
con Karta Singh, Francia
- NOVE. DIECI. UNDICI. Karam Kriya
con Shiv Charan Singh, Portogallo
- CONTROLLA I TUOI 10 CORPI ATRAVERSO IL TUO CORPO 1
con Simran Kaur, Los Angeles
- IL MANTRA DEL CORO DI UNA VOCE UNICA
con Gurudass Kaur, Virginia

E ancora alcuni musicisti speciali:
Arriva Sat Kirin Kaur! Pritpal Singh e Simrit Kaur!
E naturalmente, anche quest'anno, la famosa ROCKOUT NIGHT!

Per maggiori informazioni vedere

WWW.3HO-KUNDALINI-YOGA.EU sezione workshops.

Ulteriori Informazioni:
European 3HO Foundation
WWW.3HO-KUNDALINI-YOGA.EU
european3ho@gmail.com

Registrazione e Pagamento

Noi preferiamo preregistrazione online (vedere **www.3ho-kundalini-yoga.eu** sezione registrazione). Se questa scelta non è possibile, per favore richiedi un modulo di adesione a:

European 3HO Foundation, Heinrich-Barth Str.1, 20146 Hamburg, Germany, europeen3ho@gmail.com

Si prega di pagare secondo la descrizione del nostro sito con Paypal. Paypal accetta carte di credito così come i bonifici bancari. È inoltre possibile fare un invio di pagamento (tutte le spese a carico del mittente) a:

ING Bank Deutschland AG Frankfurt am Main

IBAN: DE3650021000025595273

BIC (or SWIFT): INGBDEFF

BLZ: 500 210 00, KONTO: 25595273

Se vi siete preregistrati e pagato per favore concludete la vostra registrazione al più presto, non appena arrivate sul luogo. La preregistrazione è possibile solamente prima del 20 luglio 2011. Dopo questa data per favore registrarsi e pagare (sono accettate carte Visa e Master Card) sul luogo.

Cosa succede allo Yoga Festival?

Circa 2000 persone provenienti da ben 20 paesi diversi si incontrano per 8 giorni in una tenuta di campagna nella Valle della Loira in Francia, a praticare Kundalini Yoga, Tantra Yoga Bianco e altre attività collegate agli insegnamenti di Yogi Bhajan. Ogni anno il Festival mette in luce un aspetto specifico dello Yoga, ma fornisce anche una particolare attenzione ai nuovi arrivati che hanno poca o nessuna esperienza di pratica Yoga.

La giornata inizia presto, con yoga e meditazione all'aperto in un grande prato, mentre il sole sorge lentamente. La prima colazione, una semplice zuppa di verdure ed alcune arance e banane, è parte di un'antica dieta di purificazione per facilitare lo yoga.

Dopo la colazione, il campo si divide in gruppi linguisticamente omogenei, chiamati Missels. In queste piccole comunità creiamo la consapevolezza di gruppo del festival attraverso speciali esercizi e meditazioni, condividendo informazioni e conoscendo l'un l'altro. Un periodo di Karma Yoga, l'azione altruistica che organizza e mantiene questo festival, è anche parte degli incontri Missel. Più tardi nella mattinata, ci sono una varietà di workshops da scegliere. Nel pomeriggio c'è un grande workshop di yoga per tutto l'accampamento, con traduzione nelle diverse lingue.

La cena è la seconda parte della dieta: fagioli mungo e riso, salsa piccante, carote e insalata.

Di seguito vi è tempo libero per attività sociali e familiari, come il bazar, gruppi di studio e sport. Se questa è la tua prima volta, ci sarà un corso introduttivo di base al Kundalini Yoga ed allo Yoga Festival, nella tua lingua, alla stessa ora della classe serale di yoga. Il punto culminante del festival è una sessione di tre giorni di Tantra Yoga Bianco. Il Tantra Yoga Bianco è una molto potente e spiritualmente purificante pratica yoga, dove le coppie siedono in lunghe linee per praticare i mantras di Kundalini Yoga, mudras (posizioni delle mani) ed esercizi di respirazione.

Un'altra parte del festival è il campo dei bambini per età comprese tra 2 e 12 anni. Gli adulti sono invitati a partecipare a questo campo per un giorno, come parte della loro esperienza Karma Yoga. Vi è anche un programma per ragazzi, con laboratori ed escursioni.

Lo Yoga Festival è molto divertente, ma presenta anche una sfida. Gli effetti ottimali di purificazione e trasformazione accadranno se vi concedete di rimanere nella dieta e nella energia del luogo per tutti gli otto giorni.

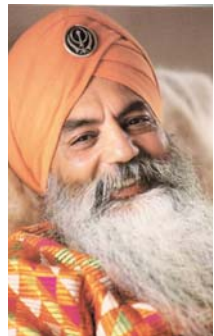
YOGA FESTIVAL

26 LUGLIO – 3 AGOSTO
FONDJOUAN, FRANCIA

2011



WWW.3HO-KUNDALINI-YOGA.EU



2011: PACE A TUTTI, VITA A TUTTI, AMORE A TUTTI

26 Luglio - 3 Agosto

YOGI BHAJAN, Maestro del **KUNDALINI YOGA** e del **TANTRA YOGA BIANCO**, ci ha insegnato che l'essere umano consiste di dieci "corpi". Oltre al nostro familiare corpo fisico, abbiamo altri corpi, più eterici, che hanno a che fare con i nostri sentimenti, la mente, il karma, la proiezione e la protezione. Questi corpi affrontano molti processi e trasformazioni, e ciascun corpo ci offre il potenziale per crescere. Negli ultimi dieci anni, ciascuna edizione dello Yoga Festival ha portato l'attenzione ogni anno su uno dei 10 corpi eterici. Quest'anno del 2011 lavoreremo con il numero 11. L'undicesima posizione non corrisponde a uno dei corpi eterici, ma a tutti. Simbolizza un livello di completezza, una prospettiva speciale da dove si può regolare il movimento degli altri corpi. E con questo un vero dominio dell'io può sorgere e crescere.



"Quando ti accorgerai che sei umano? Almeno una volta durante la tua vita? Il giorno che ti ricorderai che sei umano diverrai divino, e la dualità si allontanerà. Diventerai prospero e le opportunità ti si mostreranno. Diventerai ricco senza aver bisogno di essere agiato. Come essere umano sei illimitato. Puoi capire il linguaggio di tutto, dalla pietra alla montagna all'uccello e al verme. Questa immensità ti può portare tutta la felicità che hai bisogno. Questo è il tuo compimento. Questo è il tuo adempimento."

Yogi BhaJan

Associazione 3HO Europe

Il 3HO European Yoga Festival è un evento di 3HO Europe, una associazione culturale fondata per promuovere gli insegnamenti di Kundalini Yoga in Europa. La partecipazione allo Yoga Festival, come l'incontro annuale della 3HO Europe, è inclusa nella tassa di associazione a 3HO Europe. L'associazione è valida dal 1 Luglio 2011 fino al 1 Luglio 2012, includendo tutti i workshops, il Tantra Yoga Bianco, il campeggio e i pasti per la durata dello Yoga Festival 2011. L'adesione può essere cancellata e le quote associative rimborsate, se si richiede per iscritto a european3ho@gmail.com entro il 15 Luglio 2011.

Un numero limitato di sconti sono disponibili per i lavori più impegnativi allo Yoga Festival (sui prezzi di adesione, non sui costi aggiuntivi delle camere). Per favore vedere www.3ho-kundalini-yoga.eu nella sezione scambio di lavoro o manda la tua richiesta a european3ho@gmail.com

Tutte le adesioni sottoscritte e pagate prima del 1 Luglio 2011 riceveranno uno sconto di 10%.

Prezzi per European 3HO Foundation

Prezzi	Fino al 1 Luglio	Dopo il 1 Luglio
Adulto singolo	EUR 400.50	EUR 445
Coppia	EUR 751.50	EUR 835
Studente*	EUR 346.50	EUR 385
Adolescenti 13-18	EUR 238.50	EUR 265
Bambini 2-12**	EUR 135	EUR 150

* richiesta presentazione della tessera, bisogna avere 26 anni o meno

** in caso di famiglie con più di 3 bambini, solo i 3 figli più grandi sono calcolati nel prezzo totale. Bambini sotto i 2 anni sono inclusi nell'adesione dei genitori.

Informazioni Generali

Lo Yoga Festival è fondamentalmente un evento di campeggio. C'è un numero limitato di stanze, posti letto in dormitori e tende in affitto disponibili, per favore vedere www.3ho-kundalini-yoga.eu sezione stanze. L'indirizzo è: Château de Fondjouan - 41230 Mur de Sologne, France.

Dal nord in auto:

Prendi l'autostrada A10 da Tours o da Parigi per Blois. A Blois lascia l'autostrada prendi la D765 in direzione Vierzon e Romorantin. Alla fine del paese Mur de Sologne prendere l'ultima strada a destra che indica "Domaine de Fondjouan". Seguite le indicazioni per Fondjouan.

Dal sud in auto:

Prendi la strada D765 da Romorantin direzione Blois. All'entrata del paese Mur de Sologne prendi la prima a sinistra dove è indicato "Domaine de Fondjouan", subito dopo un piccolo parco. Seguite le indicazioni per Fondjouan.

La stazione ferroviaria più vicina è Blois, che è di circa un'ora e mezza da Fondjouan. Trasporto in autobus sarà disponibile dalla stazione ferroviaria per Fondjouan il Martedì 26 luglio a mezzogiorno, alle 14:00 e 16:00. Naturalmente è possibile prendere anche un taxi (anche di gruppo).

Abbiamo bisogno di attenerci ai giorni previsti per l'arrivo e la partenza. Per favore pianificate di arrivare e sistemarvi Martedì 26 Luglio. Se arrivate Lunedì 25 Luglio (questo è possibile solo per chi campeggia, non per chi dorme nelle stanze o dormitori) ci sarà una spesa extra di 10 EUR per adulti e 5 EUR per bambini fino a 12 anni, somma da pagare al Sig. Simeant, responsabile del Domaine di Fondjouan, all'accettazione "ACCEUIL". Si potrà mangiare a prezzi contenuti sia la sera del 25 Luglio sia la mattina del 26 Luglio, presso il ristorante di Fondjouan. Per favore non arrivate prima del 25 di Luglio.



LA REGISTRAZIONE rimarrà aperta dalle 9.00 alle 21:00 il Martedì 26 Luglio (dopodiché gli orari di registrazione saranno indicati su un cartello).

IL PROGRAMMA inizia Martedì 26 luglio con la cena alle ore 15:00 e la cerimonia di apertura

alle ore 17:00. Alle ore 19:45, in contemporanea con la classe serale di yoga e alla meditazione di guarigione, ci saranno lezioni introdotte per coloro che partecipano al festival

per la prima volta.

IL TANTRA YOGA BIANCO inizierà Sabato 30 luglio e proseguirà fino a lunedì 1 agosto.

LA GIORNATA DELLA PREGHIERA PER LA PACE sarà Martedì 2 agosto. Il festival si conclude il Mercoledì 3 Agosto dopo la prima colazione.



Si consiglia di portare

- una pelle di pecora o materasso su cui praticare lo yoga
 - un telo di plastica
 - almeno una coperta per la meditazione mattutina (nota: le coperte dei letti di Fondjouan non si possono portare fuori, ma si possono affittare delle coperte per l'esterno)
 - vestiti sia leggeri che caldi e impermeabili
 - vestiti comodi preferibilmente di cotone bianco per il Tantra
 - copricapo bianco per il Tantra (saranno anche in vendita)
 - utensili per mangiare (piatti, tazze, posate)
 - una torcia e un kit di pronto soccorso
 - una tenda, sacco a pelo e materasso su cui dormire (a meno che non abbiate prenotato una stanza/ letto)
 - una tanica d'acqua
 - sono facoltativi: strumento musicale, macchina fotografica, blocco notes, registratore
 - un marsupio in cui portare con sé passaporto e soldi (per motivi di sicurezza)
 - nel caso portiate bambini: impermeabile, galosce, maglioni, materasso, coperte, cambi di vestiti, borraccia per acqua, scarponcini, costumi, scarpine per l'acqua, asciugamani, pannolini (per i bebè). Per favore mettete etichette su tutto e metteteli in zaini resistenti o borse da viaggio
- Non portare**
- Droghe, alcol, sigarette, carne, animali, oggetti di valore e cibo extra