



**RISHICULTURE ASHTANGA YOGA**  
Insegnamenti della *parampara* (lignaggio) di  
Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj  
[www.icyer.com](http://www.icyer.com)



**Corsi di formazione in Nāda Yoga, online e in presenza**  
Con la Dott.sa Sangeeta Laura Biagi  
Yogacharini, ICYER, India  
[www.soulsound.it](http://www.soulsound.it)

Nella tradizione Gitananda dello Yoga della Cultura dei Rishi troviamo tre scienze importanti, il Mantra, il Tantra e lo Yantra. Nella formazione di “Gitananda Nāda Yoga” ci avviciniamo a due di queste scienze, il Tantra e il Mantra. Grazie agli insegnamenti di Swami Gitananda, impariamo a raffinare i nostri sensi per poter percepire energie psichiche sottili, e ad esprimere, invocare ed evocare la loro vibrazione attraverso la nostra voce.

Gli insegnamenti di Swami Gitananda sul **praṇava om** sono una gemma di saggezza che ci regalano benessere fisico, emozionale e mentale, e chiarezza e fiducia sul percorso spirituale. Racchiudono un sistema integrato di āsana, prāṇāyāma, mudrā e kriyā accessibile e, allo stesso tempo, profondo.

I corsi di formazione di Gitananda Nada Yoga sono condotti da Yogacharini Sangeeta Laura Biagi, maestra di yoga nella tradizione di Swami Gitananda. Allieva diretta di Yogacharini Smt Meenakshi Devi Bhavanani e Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani, Sangeeta traduce e facilita questi insegnamenti in italiano online e in presenza, con l’approvazione e la benedizione dei suoi maestri.

- Yogacharini Sangeeta Laura Biagi



**Soul Sound Academy**  
Yoga & Wellness Coaching



**RISHICULTURE ASHTANGA YOGA**  
Insegnamenti della *parampara* (lignaggio) di  
Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj  
www.icyer.com

**LIVELLO I**  
**Marzo - Giugno 2022**  
**Principi e pratica del *praṇava om***

**LIVELLO I: ONLINE (25 ore)**

**Ciclo di 14 sessioni dall'8 marzo 2022 al 14 giugno 2022**

Ogni **martedì mattina dalle 7:45 alle 9:00** su Zoom

Registrazioni delle lezioni disponibili per chi non può partecipare dal vivo

Le lezioni online includono:

- principi filosofici
- vibhāga e praṇava praṇāyāma, pratiche di respirazione profonde nelle 9 sub-sezioni dei polmoni
- studio e pratica di mudrā
- la pratica degli haṭhena, una serie di āsana che “forzano” il praṇa nelle varie sezioni dei polmoni
- kāya kriyā e brahma mudrā, movimenti che attivano le sezioni dei polmoni e facilitano il flusso energetico del praṇa
- studio e pratica della voce nell'articolazione del devanāgarī, l'alfabeto sanscrito
- studio della filosofia e pratica del canto del praṇava mantra om

Totale ore = 25 ore (lezioni + pratica personale)

Bibliografia di Base:

Yogamaharishi Dr Swami Gitananda Giri Guru Maharaj, [PRĀNĀYĀMA. La quarta perla dell'Astāṅga Yoga](#). Lakshmi Edizioni, 2010.

€210 per la serie completa, dispense e link delle registrazioni  
Il 10% del ricavato è donato all'Ananda Ashram /ICYER in India

Per domande, mandare una mail a: [sangeetalaurabiagi@gmail.com](mailto:sangeetalaurabiagi@gmail.com)

Per iscriversi, versare tramite bonifico intestato a “Laura Biagi”

Chianti Banca, IBAN: IT35X086737188000001018768

CAUSALE: **Gitananda Nada Yoga: Livello I Online**

Si prega di inviare una copia del bonifico effettuato per email a  
[sangeetalaurabiagi@gmail.com](mailto:sangeetalaurabiagi@gmail.com)



**Soul Sound Academy**  
Yoga & Wellness Coaching



**RISHICULTURE ASHTANGA YOGA**  
Insegnamenti della *parampara* (lignaggio) di  
Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj  
www.icyer.com



**LIVELLO I: RESIDENZIALE (25 ore)**

**6-10 giugno 2022**

presso il bellissimo Monasterino della Conoscenza nella campagna di Siena, Toscana

Durante il ritiro, approfondiremo i contenuti del corso online:

- preghiera del mattino dedicata al sole, *suṛyā namaskāra*
- serie delle *haṭhena*
- *vibhāga* e *praṇava praṇāyāma*
- studio della filosofia e pratica del canto del *praṇava mantra om*
- canto carnatico come pratica yoghica
- *bhajans*, canti devozionali
- camminate e pratica in natura
- cucina locale e vegetariana; accesso alla piscina con vista sul Chianti

Totale = 25 ore

Numero limitato

Arrivo il lunedì 20 entro le 15 / partenza venerdì 24 dopo pranzo

Bibliografia di Base:

Yogamaharishi Dr Swami Gitananda Giri Guru Maharaj, [PRĀNĀYĀMA. La quarta perla dell'Āstāṅga Yoga](#).  
Lakshmi Edizioni, 2010.

Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani e Yogacharini Dr. Sangeeta Laura Biagi, [Perle di Sarasvati. Dialoghi sullo yoga del suono](#). Lakshmi Edizioni, 2021.

**Certificato di partecipazione riconosciuto  
dall'International Center for Yoga Education and Research in Tamil Nadu, India  
di 25 ore (solo online) e 50 ore (online + ritiro + tesina)**

€585, pensione completa 4 notti e 5 giorni (camere condivise) + insegnamenti  
*Il 10% del ricavato è donato all'Ananda Ashram /ICYER in India*

Per iscriversi è necessario inviare una caparra di Euro 165 entro il 15 maggio 2022

Per domande, mandare una mail a: [sangeetalaurabiagi@gmail.com](mailto:sangeetalaurabiagi@gmail.com)

Per iscriversi, versare caparra tramite bonifico intestato a "Laura Biagi"

Chianti Banca, IBAN: IT35X086737188000001018768

CAUSALE: **Gitananda Nada Yoga: Livello I RESIDENZIALE**

Si prega di inviare una copia del bonifico effettuato per email  
[sangeetalaurabiagi@gmail.com](mailto:sangeetalaurabiagi@gmail.com)



**Soul Sound Academy**  
Yoga & Wellness Coaching