

Inizio a praticare yoga nel 1979 quando gli insegnamenti più diffusi di hata yoga erano quelli del maestro Iyengar. Nel 1981 vado in India per la 1° volta ritornando quasi ogni anno fino al 1993. Paramahansa Yogananda entra nel mio cuore e mi conduce ad incontrare il mio guru, nel 1985, Swami Satyananda Saraswati, da cui ricevo la tradizionale iniziazione a karma sanyasa; da quel giorno studio yoga e tantra in Italia con satyananda asrham, e in India nella Bihar School of Yoga, seguendo gli insegnamenti del mio guru.

Da quel giorno a oggi pratico e insegno esclusivamente nella tradizione classica oggi conosciuta come satyananda yoga.

Nell'aprile 2001 viene aperta la mia scuola ad Ancona "scuolayogashivapuri".

Nel 2008 ritorno in India dopo molti anni, e compio nuovi viaggi accompagnando gruppi nelle zone himalayane e in asrham; ritorno a Rikhia e finalmente, dopo tanti anni, rivedo il mio guru e ho il dono di salutarlo, incontrando i suoi occhi e il suo sorriso che rimarranno nei miei per l'eternità; poco tempo dopo, il 5 dicembre 2009 a mezzanotte Swami Satyananda lascia il corpo.

Nel 2008 inizio ad insegnare anche in E.Romagna.

Durante il periodo estivo presso i 4 camping dei lidi ravennati: Villaggio del sole, a M. Romea, Rivaverde a Marina di Ravenna, Villaggio dei Pini a Punta Marina e al Pineta a Milano Marittima. Durante il periodo invernale, oltre ad insegnare nella scuola di Ancona, svolgo corsi a Ravenna,

Voltana (Lugo), Forlì e Cesena.

Dal 2010 iniziano a collaborare con la scuola di Ancona i 2 figli, Alice e Giuliano (Amarananda e Swaroop), nati e cresciuti con gli insegnamenti dello Yoga e della vita di asrham, tra Italia e India, in relazione con il proprio guru fin dalla nascita, da cui ricevono la tradizionale iniziazione spirituale: nome, mantra e simbolo. Nel giugno 2011 Alice (Amarananda) riceve da Swami Satsangi, in Slovenia l'iniziazione a "jignasu".

Entrambi hanno svolto anche un approfondito e completo percorso di studi artistici classici e moderni: pittura, architettura, danza e la relazione tra l'arte e filosofia occidentale e indiana.

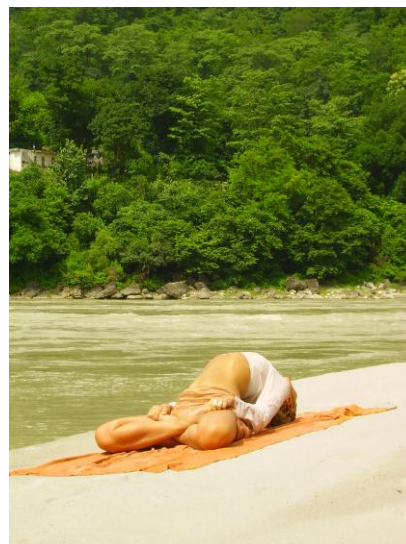
*Francesca Marchi*

scuola yoga shivapuri satyananda yoga

Piazza Diaz, 5 Ancona

Tel. 348.08.06.129 071.24.10.777

[www.scuolayogashivapuri.tk](http://www.scuolayogashivapuri.tk)



# Yoga

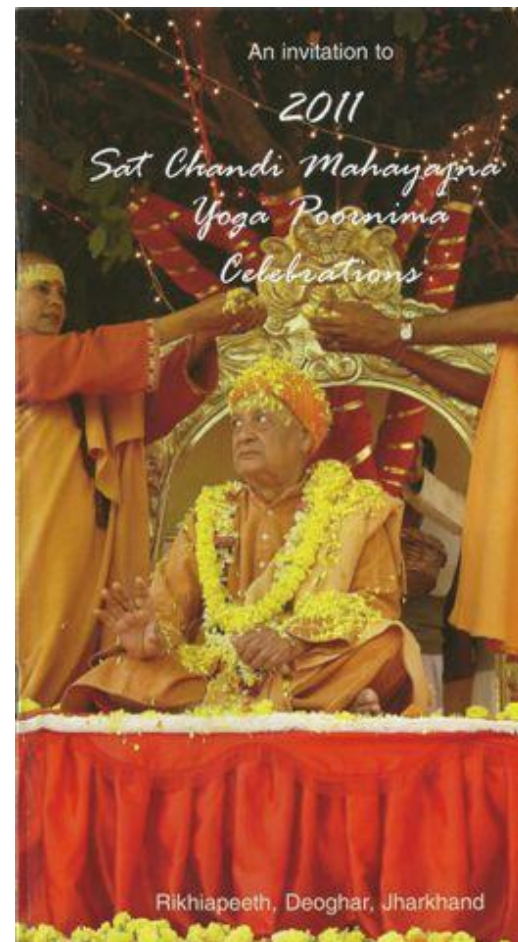
Ancona

## 2011 2012

## India Jarkand

### Rikhyapeeth asrham

26-29 novembre e  
6-10 dicembre 2011



**Incontro informativo  
martedì 4 ottobre ore 20.30**

o contattare 348.08.96.129 Francesca  
termine prenotazioni 10 ottobre 2011

## Namo Narayan

It gives me great pleasure to welcome you to the Sat Chandi Mahayajna which will be performed at Rikhiapeth, the tapobhumi of Sri Swamiji, during the occasion of Sita Kalyanam, from 26th to 29th November 2011. You, along with your family and friends, are cordially invited to offer your worship at this auspicious event.

-Srikant Goenka

Program: 26th-28th Nov 2011: 8am to 6pm - Sat Chandi

Pooja

29th Nov 2011: Sat Chandi Poonahuti & Sita Ram Vivah

Namo Narayana,

We warmly welcome you to the Mahamrityunjaya Yajna during Yoga Poonima, 6th to 10th December 2011, at Rikhiapeth, in remembrance and celebration of the birth and life of Sri Swami Satyananda. Along with your family and friends, you are invited to offer your prayers and worship at this sacred yajna and receive the blessings of Shiva and Guru.

-Natwar Rateria

Program: 6th-9th Dec 2011: 8am to 6pm - Mrityunjaya

Homa

10th Dec 2011: Mrityunjaya Poonahuti & celebration of Swami Satyananda's birth

## CORSI

### Tradizione classica

#### SATYANANDAYOGA

Programmi rinnovati per l'anno 2011.2012

di asanas,(posizioni dinamiche e statiche), pranayama(tecniche di respirazione)

yoga nidra(rilassamento profondo).

#### YOGASADHANA 1

Corso yoga base dolce

(per principianti e per tutti )

#### YOGASADHANA 2 (NUOVO)

Corso yoga base intensivo

Per principianti ma ottimo anche per intermedi , con intensa

pratica di asanas classiche

#### YOGASADHANA 3 (NUOVO)

Corso yoga avanzato per persone

Con almeno 3-4 anni di anni di pratica regolare yoga

Pratica intensiva di asanas e pranayama, mudra e bandha.

Mantra yoga

Ottimo come programma avanzato se seguito anche dalla pratica sui chakra.

#### GLI INSEGNANTI

#### FRANCESCA MARCHI (SN.SHIVAPURI)

Svolge i programmi yogasadhana 2 e 3 e i tutti i programmi di approfondimento e stages, chakra, meditazione, mantrayoga

#### ALICE BANCHETTI (JIGNASU AMARANANDA)

Svolge il programma yogasadhana 1, la pratica settimanale di meditazione con i cd., mantra yoga ,baby yoga e il corso di pittura di mandala e yantra.

## ORARI

Lunedì	09.00-10.00 YSADHANA <sub>1</sub> 18,00-19,00 YSADHANA <sub>3</sub> 19,15-20,15 YSADHANA <sub>2</sub> 20,30-21,30 YSADHANA <sub>2</sub>
Martedì	06,00-07,00 YSADHANA <sub>3</sub> 07,00-08,00 chakra 17,00-18,00 SADHANA <sub>1</sub> 18,30-19,30 Y.TERAPIA 20,00-20,30 m.m.mantra 20,30-22,00 YSADHANA <sub>3</sub>
Mercoledì	09.00-10.00 YSADHANA <sub>2</sub> 18,00-19,00 YSADHANA <sub>3</sub> 19,15-20,30 YSADHANA <sub>2</sub> 20,45-22,00 YSADHANA <sub>2</sub>
Giovedì	06.00-07.30 YSADHANA <sub>3</sub> 18,00-19,00 YSADHANA <sub>1</sub> 19,00-20,00 meditazione CD 20.30-21.30 meditazioneCD
Venerdì	16.30-17.30 YSADHANA <sub>1</sub> 18,00-19,00 YSADHANA <sub>1</sub> 19,00-20,00 yoga nidra (rilassamento profondo)

#### "BABY YOGA" DAI 6 AI 12 ANNI

### "Dharana e Dhyanam"

Concentrazione (Trataka) e Meditazione

PRESENTAZIONE E INIZIO MARTEDÌ 25 OTTOBRE 20,30.22,00  
e pratica settimanale guidata con cd il giovedì

### "yogaterapia"

I programmi specifici per il trattamento dei disturbi comuni  
abbinati ai consigli dell'Ayurveda  
Aperti a tutti e ottimo approfondimento per studenti intermedi e  
avanzati; programmi di livello intermedio.

da settembre a novembre

sistema articolare,mal di schiena,ernia del disco e sciatica,cervicale  
dicembre e gennaio:

obesita e sovrappeso(programma energizzante)

febbraio:sistema respiratorio

marzo e aprile: sistema gastro intestinale: programma depurativo

## Programmi e Stages Ancona

### BAKTI GURU SADHANA

MANTRA E HAVAN PER SWAMI SATYANANDA

IL 5 E IL 6 DI OGNI MESE

OGNI MESE VERRA CONFERMATO L'ORARIO

PER L'HAVAN

(LA TRADIZIONALE OFFERTA DEI SACRI Mantra al fuoco)

## "CHAKRA"

DA NOVEMBRE A MAGGIO"

RISVEGLIO DEI CHAKRA

PRATICA SETTIMANALE

MEDITAZIONI SUI CHAKRA AVANZATE

PRESENTAZIONE E INIZIO PER TUTTI

MARTEDÌ 8 NOVEMBRE 06.00-09.00

Il programma e gli orari verranno concordati insieme

"Pittura di mandala,yantra e chakra"

Presentazione sabato 12 novembre ore 15.00-18.00

(il programma e orari verranno concordati insieme)

A CESENA AL "LIFE"

"SHATKARMA"

IL 1° venerdì DEL MESE DALLE 08.00 ALLE 14.00

DA OTTOBRE A GIUGNO (TRANNE DICEMBRE E GENNAIO)

Le 6 pratiche di purificazione dell'hata yoga e ayurveda

(il programma può essere completato con trattamenti e massaggi  
ayurvedici specifici da operatori esperti del "Life", da concordare  
insieme)

"LEZIONI INDIVIDUALI"

"Scuolayogashivapuri" è un'associazione culturale sportiva nata il  
18 aprile 2011 con sede principale ad Ancona, affiliata Coni e Acli.  
per frequentare i corsi , programmi e ogni attivita' è necessario  
divenire soci pagando annualmente:  
la tessera dell'associazione(al momento dell'iscrizione);  
il pagamento delle rate offre la possibilità di frequentare tutti i  
corsi liberamente dal lunedì al venerdì, compresa la pratica  
settimanale di meditazione con cd, yogaterapia, mantra e  
GURUBAKTISADHANA

tessera valida fino al 31.12.2012 €30

1° rata

Settembre-31 gennaio €220

Ottobre-31 gennaio €200

Novembre-31 gennaio €150

Dicembre-31 gennaio € 108

2° rata

gennaio-31 maggio €250

31 gennaio-31 maggio €200

EXTRA:

BABY YOGA € 45 1 volta a settimana anche piccoli gruppi 2-3  
bambini

CHAKRA percorso completo base o avanzato

1 volta al mese e pratica settimanale € 300

(1 rata unica €270 o 2 rate: la 1° 180 € e la 2° (a gennaio) 120€

CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

1 rata per tutto l'anno €180

STAGES E VIAGGI

SHATKARMA:

€108 COMPRESO IL PRANZO AYURVEDICO SPECIFICO E LA  
NETI LOTA IN PLASTICA

Iscrizioni entro la settimana precedente

Massaggio ayurveda (da concordare)

LEZIONI INDIVIDUALI € 150 5 lezioni

IL 1° INCONTRO DI QUALSIASI PROGRAMMA(TRANNE  
STAGES E INDIVIDUALI) E' OFFERTO GRATUITO.