

yoga

JOURNAL

ADDOMINALI
EQUILIBRIO
E CENTRATURA
INTERIORE

ALIMENTAZIONE
CRUDISMO,
ENERGIA FRESCA
A GOGÒ

BAMBINI
GIOCA YOGA
SULLA SPIAGGIA

SESSUALITÀ

TANTRA - YOGA - AYURVEDA





Dharma Kaur

Mi descrivo in 100 parole

Lo yoga è arrivato tardi nella mia vita, la porta gliel'ha aperta un momento difficile e di grande trasformazione che stavo vivendo. È stato amore a prima vista, ho capito che volevo vivere solo insegnando yoga e così è stato. Nel tempo grazie all'incontro con Giorgio Gustavo Rosso è nato il progetto "Le vie del Dharma" che prevede un centro, una collana editoriale dedicata allo yoga e un sito... Sto imparando che essere insegnante non è solo sedersi su un tappetino, ma che le vie di trasmissione di questa tecnologia possono essere tante. Sono felice di inchinarmi ogni volta che insegno ad insegnamenti che richiedono disciplina e rispetto rigoroso. Per me che sono stata una grande ribelle è pura magia.

www.leviedeldharma.it

Il mio Asana preferito
**SAVASANA, È
UN MERAVIGLIOSO
STATO DI ESTASI!**

17 ANNI
di pratica yoga

L'alimento che
mi dà energia
**I FICHI
MANDORLATI
CHE FACCI
IO QUANDO MI
RITIRO NELLA
MIA TERRA:
LA PUGLIA**

Il mio Mantra
**IL JAP JI, PARLA
AL MIO CUORE
COME NIENTE
ALTRO**

Nello yoga
è fondamentale
**ANDARE AVANTI CON
CORAGGIO, AMORE E
ACCOGLIENZA VERSO
TUTTO QUELLO CHE
SIAMO: IL BELLO E
IL BRUTTO**



Il bello dell'insegnare
**LA CONSAPEVOLEZZA
DI ESSERE IL TRAMITE
DI INSEGNAMENTI
ANTICHI**

I miei ispiratori
**YOGI BHAJAN
E QUELLO CHE
IO CONSIDERO
IL MIO MAESTRO
SPIRITUALE SHIV
CHARAN SINGH**

Una cosa che
mi fa ridere
**ME STESSA
QUANDO
DIVENTO
TROPPO
SERIA E
COMPOSTA**

Il difficile
dell'insegnare
**VIVERE COSÌ
COME
INSEGNO**

Vorrei
rinascere come
**UN GATTO. SONO
CAPACI DI AMARE
SENZA SVENDERE
SE STESSI**