



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Dicembre!

Un mese di Gioia.

Vi ricordate il nostro filo conduttore? "In tempi d'incertezza, il migliore investimento è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi!"

Quest'anno a Natale si regalano emozioni autentiche!

Emozioni che nutrono il corpo, la mente, lo spirito, per ritrovare la nostra vera Anima. Ci emoziona il sapore di un cibo, un frase di un libro, un momento di contemplazione. Ritroviamo la consapevolezza di vivere il presente, liberandoci dall'ipoteca del passato e dall'assillo del futuro ... Sant'Agostino scrisse:

Insegnami la dolcezza ispirandomi la carità,
insegnami la disciplina dandomi la pazienza e
insegnami la scienza illuminandomi la mente.

Ne "La Regola di Sant'Agostino"- I principi - Cfr. Opera Omnia di S. Agostino, NBA Vol. VII/2 - www.santagostinopavia.it/comunita/regola_principi.asp, S. Agostino descrive la perfetta vita in comune, la preghiera, i cibi e i vestiti, l'igiene personale e le terme ecc. Il monaco agostiniano nutre il corpo, la mente e lo spirito.

Quest'anno il regalo di Natale ideale sarà autentico, vero, originale, genuino, puro.

Questo mese freedomYoga vi ricorda di nutrire il bene più prezioso "il nostro tempo libero" con l'invito di sempre ...

Siate Curiosi!

Visto l'approssimarsi del Santo Natale, mi piace condividere con voi questo testo, (in allegato) è una piccola raccolta di leggende e racconti che V.P. ha trovato qualche anno fa...

C'era una volta ... il Natale! Leggetelo, raccontatelo ai bambini, agli amici, ai colleghi, perché il Natale è un momento particolare da vivere in modo speciale.

Infine, grazie per i feedback positivi sul "nuovo abito" di freedomYoga. Gli spunti di Dicembre sono quelli delle Newsletter di quest'anno e dei post, che troverete nelle prossime settimane, sugli eventi che questo mese ci regalerà.

A tutti dal cuore

un Buon Natale di Yoga, Unione, Pace e tanta Gioia!

Infine "Agus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.