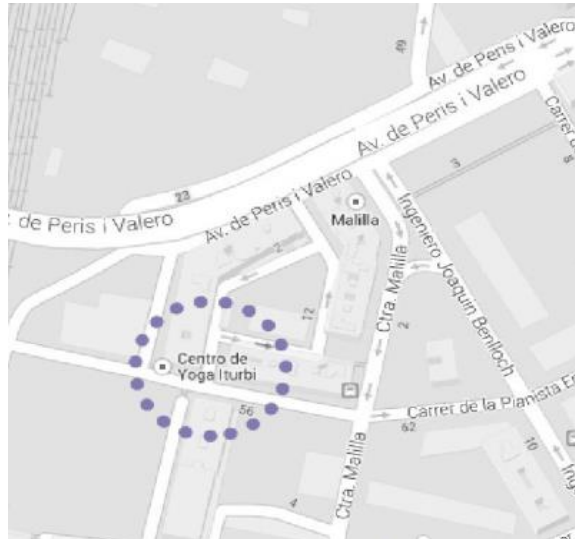




- Se entregará Certificado de Asistencia
- Plazas limitadas

PROGRAMA

- La esencia de las enseñanzas de Buda.
- La meditación Budista
- Diferencias entre la meditación budista y la meditación en el Yoga
- Desarrollo práctico de dos métodos de meditación Vipassana
- Proyección interpersonal de la práctica de la meditación



Contacto:

Teresa Sánchez Fernández
610 374 996
C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo
46006 Valencia

Meditación Vipassana

11 - 12 - 13 de septiembre 2020

Dirigido por
DANILO HERNANDEZ

Swami Digambarananda



**C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo
46006 Valencia**

Información: 610 374 996
www.centroyogaiturbi.com
centroyogaiturbi@gmail.com



Danilo Hernández

Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda.

Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975, lo que le convierte en uno de los pioneros en nuestro país.

Profesor titulado por la Sivananda Forest Academy de Quebec, Canadá en 1975.

Iniciado en la tradición de Karma Sannyasa por su maestro Paramahansa Satyananda (de quien recibe el nombre de Swami Digambarananda Saraswati) India, 1987.

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la "International Yoga Fellowship Movement" y la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Fundador de "Bindu" Escuela de yoga de Chamartín, en Madrid.

Autor del libro "CLAVES DEL YOGA" Teoría y Práctica. Editado por la liebre de Marzo.

Swami Digambar dirige regularmente cursos de Yoga en España y en Sudamérica.

www.yogabindu.net

Meditación Vipassana

“Debes darte cuenta que uno no medita para ensimismarse en sí mismo y retirarse o aislarse del mundo, no debe haber sentimiento de estar luchando para alcanzar un estado exaltado de consciencia, porque esto produce algo condicionado y artificial, que actúa como una obstrucción del flujo libre de la mente. Cuando realizas la práctica meditativa, debes desarrollar un sentimiento de total apertura hacia todo el universo, con absoluta simplicidad y desnudez de mente. La meditación no es desarrollar un estado de trance, es más bien, afinar las percepciones, para ver las cosas tal como son. En este nivel, la meditación está relacionada con los conflictos de nuestra vida. Tal y cómo se utiliza una piedra para afilar un cuchillo, así utilizamos las situaciones de la vida, para afinar y desarrollar nuestra consciencia”.

Trumgpa Rimponche

APORTACION

150 € .

Para reservar plaza será necesario realizar un ingreso de 50 € indicando nombre y apellidos y el resto se abona la inicio del seminario en metálico.

Tríodos ES94 1491 0001 2020 0303 9829

Contactar con Centro Yoga Iturbi para confirmar plaza.

Una vez realizado el ingreso de la reserva, enviar el justificante a:

centroyogaiturbi@gmail.com

Solo cuando se reciba la notificación del ingreso se reservará la plaza.

Para más información llamar al teléfono: 610 374 996

HORARIO

Viernes: de 19:00 a 21:00 h.

Sábado: de 10:00 a 14:00 h. y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo: de 9:00 a 13:00 h.

MATERIAL NECESARIO

Ropa cómoda.

Tapiz antideslizante.

Chal o mantón de meditación.

Cuaderno y bolígrafo.