



## Swami Digambarananda

Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India).

Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige 'BINDU', Escuela de Yoga de Chamartín, Madrid.

Profesor titulado por la Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy de Quebec.

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

Autor del libro "CLAVES DEL YOGA"

Swami Digambar destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre el Yoga, permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana.

[www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net)

## SEMINARIO DE MEDITACION "SILENCIO INTERIOR" ANTAR MOUNA

Buda y Patanjali coinciden en el diagnóstico sobre la "enfermedad" del Ser Humano.

El problema no radica en el cuerpo, aunque este sea el recipiente donde generalmente se manifiestan las dolencias y sus síntomas. La raíz del problema está en la mente.

Buda y Patanjali coinciden en que la mejor medicina para "sanar" la mente es la Meditación. Las terapias, los rituales, los ejercicios físicos de todo tipo, etc., son de gran ayuda y tienen su propio lugar. Pero únicamente la "purificación mental" que se realiza a través de la Meditación, es capaz de extirpar en su raíz los padecimientos y toda la problemática del individuo. Es un proceso de sanación que solo puede realizarlo Uno-Mismo.

La práctica de la Meditación Antar Mouna (Silencio Interior) es la VIA DIRECTA para purificar la mente y superar todo tipo de conflictos. La práctica de esta técnica despierta el potencial latente en la mente y encauza la vida de forma armoniosa convirtiéndola en un proceso de Autorrealización.

**Swami Digambaranada**

(Danilo Hernández)

"Cuando la mente está en silencio y en paz se hace muy poderosa. Puede llegar a ser un receptor de la Felicidad y la Vida, que permite la Sabiduría, para convertirse en un flujo espontáneo de expresión de alegría y armonía. Sin embargo, este silencio interior no puede surgir si hay un flujo continuo de pensamientos perturbadores y emociones. Todo este ruido interior de pensamientos y emociones debe ser removido antes de que uno pueda realmente experimentar el sonido sin sonido del silencio interior"

**Swami Satyananda Sarawati**

Esta práctica tiene un alto valor terapéutico que la convierte en un remedio muy eficaz para purificar la mente de manera sistemática y solucionar todo tipo de problemas psicológicos. La técnica está diseñada en seis fases que constituyen una secuencia completa de interiorización, concentración y meditación (pratyahara, dharana y dhyana). A través de estos pasos se realiza un proceso de purificación mental, que dará lugar a la inefable experiencia del Silencio Interior.

Es un seminario abierto a todos: no iniciados, principiantes, veteranos y expertos.

Se complementará con la práctica de Asanas.

## APORTACION: 150 €

### Para formalizar la reserva:

1.- Llamar para comprobar que hay plaza al teléfono 610 374 996 (Teresa).

2.- Ingreso 50 € en:

**Tríodos ES94 1491 0001 2020 0303 9829**

Indicando en el concepto del ingreso tu nombre y apellidos.

3.- Enviar justificante del ingreso a:

[centroyogaiturbi@gmail.com](mailto:centroyogaiturbi@gmail.com)

El resto se abonará a la llegada, en metálico.

Para más información llamar al teléfono:  
610 374 996 (Teresa).

**Se entregará Certificado de Asistencia.**

## HORARIO :

Viernes día 27: de 19.00 a 21:00

Sábado día 28: de 10.00 a 14:00 y  
de 17:00 a 21:00

Domingo día 29: de 9.30 a 13:30

**Las plazas serán limitadas.**

## MATERIAL NECESARIO:

Cuaderno, bolígrafo.

Manta o chal.

Accesorios necesarios para la práctica del Yoga.



## CONTACTO:

**Teresa Sánchez Fernández**  
**610 374 996**

C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo 46006  
Valencia

Email: [centroyogaiturbi@gmail.com](mailto:centroyogaiturbi@gmail.com)  
[www.centroyogaiturbi.com](http://www.centroyogaiturbi.com)

## SEMINARIO DE MEDITACIÓN

## “SILENCIO INTERIOR” (ANTAR MOUNA)

**27-28-29 de mayo de 2022**

**Imparte:**

**Swami Digambarananda  
Saraswati**

**DANILO HERNANDEZ**



**Tf: 610 374 996**