

HORARIO:

Viernes día 17: de 19:00 a 21:00
Sábado día 18: de 10:00 a 14:00 y
de 17:00 a 21:00
Domingo día 19: de 9:30 a 13:30

Se entregarán CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

MATERIAL NECESARIO:

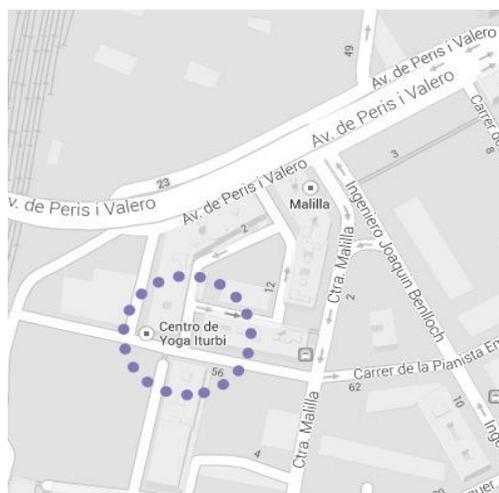
Cuaderno, Bolígrafo.
Manta o chal.
Accesorios necesarios para la
práctica del Yoga.



CONTACTO:

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

Email: centroyogaiturbi@gmail.com
www.centroyogaiturbi.com



¡ MUY IMPORTANTE !

Las plazas son limitadas. Se asignarán por
orden de inscripción

Seminario de Yoga “HATHA YOGA VIDYA” Teoría y Práctica

Dirigido por:
**Swami Digambarananda
Saraswati**
DANILO HERNANDEZ

17, 18 y 19 de mayo de 2024

Organiza:
Centro Yoga Iturbi
C. Pianista Amparo Iturbi 47
610 374 996





Swami Digambaranda

Discípulo de Paramahansa Satyananda y SwamiNiranjanananda de la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

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

Profesor titulado por la Sivananda Yoga Vedanta ForestAcademy 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 de los libros "CLAVES DEL YOGA" y "CONSCIENCIA DESNUDA, El proceso de la Meditación".

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, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos. www.yogabindu.net

PRESENTACION DEL SEMINARIO

Aparentemente el Hatha es el sistema de yoga más conocido y difundido en Occidente. Pero si somos objetivos, se hace patente que muchos de sus practicantes sólo llegan a conocerlo de un modo parcial y superficial. Con frecuencia se suele identificar a este sistema casi exclusivamente con la práctica de los Asanas o posturas (25% del total del sistema) perdiéndose la perspectiva de la globalidad y cohesión que posee dicho sistema.

La ciencia del Hatha Yoga se concibió originalmente como un sistema de meditación. Conocerlo en toda su amplitud requiere comprender la interrelación y articulación de todos sus elementos: asana, shatkarma, pranayama, bandha y mudra.

"Hatha Yoga Vidya" no es una nueva propuesta, es una visión completa y coherente de este sistema en todas sus conexiones: corporal, energética, mental y espiritual.

El objetivo de este seminario es realizar un estudio teórico-práctico del Hatha Yoga desde una perspectiva global y a la luz del sentido y finalidad con el cual fue concebido por los sabios de la antigüedad, así como aportar la mejor adecuación de esta disciplina a las necesidades particulares y generales de los practicantes de hoy en día

TEMARIO

- Origen, historia, estructura y filosofía del Hatha Yoga.
- La práctica de: Asana, Shatkarma, Pranayama, Bandha y Mudra.
- Autoescucha corporal y toma de consciencia. El maestro interior.
- Ejerciendo el sentido común.
- Adaptación del sistema a las necesidades reales del practicante.
- Más allá del sistema El Yoga Libre y Personal.
- La meditación en el contexto del Hatha Yoga

INFORMACION E INSCRIPCIONES

Aportación del seminario 150 €

Como reservar: Ingreso de 50 € en:

B Sabadell ES97 0081 1327 4900 0138 4449

Indicado en el concepto del ingreso nombre y apellidos.

Inscripción: Una vez realizado el ingreso de la reserva, habrá que confirmar enviando un WhatsApp al teléfono 610 374 996 o email al centroyogaiturbi@gmail.com

El resto se abonará a la llegada en metálico.

Política de cancelación: Podrás cancelar sin costo alguno si lo comunicas con al menos 15 días de anticipación. En caso contrario nos reservamos un 25 % por gastos de organización.