



La meditación en el yoga y el budismo

Teoría y Práctica

Seminario intensivo dirigido por
Swami Digambarananda
(Danilo Hernández)
Autor del libro "CLAVES DEL YOGA"
www.yogabindu.net

Valencia
16,17 Y 18 de mayo de 2014

Organiza:



Centro Yoga Iturbi

Un espacio para tu salud

- Se entregará Certificado de Asistencia
- Plazas limitadas

Rogamos puntualidad para no entorpecer la dinámica de las prácticas.

Las personas que no podáis venir el viernes, notificarlo para planificar el inicio del curso.

Personas fuera de Valencia, avisar con tiempo, para hacer la reserva de un Hotel o Albergue cerca del Centro de Yoga.

Contacto:

Teresa Sánchez Fernández
610 374 996
C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo
46006 Valencia
centroyogaitubi@gmail.com
www.centroyogaiturbi.com

Danilo Hernández (Swami Digambarananda)

Discípulo de Sw. Satyananda y Sw. Niranjananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India).

Reconocido como Yogacharya en 1993. Imparte clases de yoga en Madrid desde hace más de treinta años.

Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

Es autor del libro “ Claves del Yoga”.

Director de Bindu Escuela de Yoga Chamartín (Madrid).

Presentación

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.

Patanjali y Buda también coinciden en que la mejor medicina para “sanar” la mente es la Meditación. Las terapias, 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.

Temas a abordar

Una visión profunda y completa del concepto de la Meditación.

La esencia de las enseñanzas de Buda y Patanjali.

Similitudes y diferencias.

Papel e Importancia de los códigos éticos en el Ashtanga Yoga y en el Noble Óctuple Sendero.

Método de Meditación en el yoga.

Método de Meditación en el budismo.

Proyección interpersonal de la práctica de la Meditación.

La enseñanza se complementará con prácticas de Asanas y Yoga Nidra.

Aportación

Precio normal 148 €
(Alumnos del Centro 140 €)

El importe del seminario se abonará en la recepción de Yoga Iturbi o ingresando una señal de 48 € en el número de cuenta:

Tríodos **1491 0001 20 2003039829**

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

- Contactar con Yoga Iturbi para confirmar plaza.

- Una vez realizada la transferencia, comunicarlo al Centro o enviar el resguardo por e-mail a centroyogaiturbi@gmail.com

Horario:

Viernes día 16: de 19 a 21 h.

Sábado día 17: de 10 a 14 h.
y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo día 18: de 10 a 14 h.

Traed cuaderno y bolígrafo y los accesorios necesarios para la práctica de Yoga.