

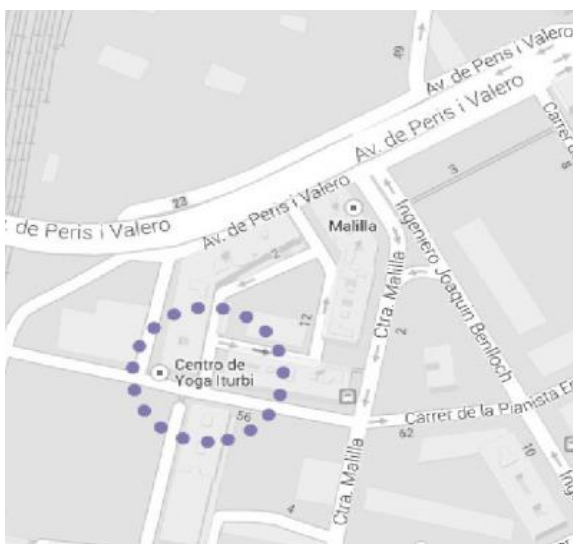


- Se entregará Certificado de Asistencia
- Plazas limitadas

*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](http://www.centroyogaiturbi.com)

# Seminario de yoga

dirigido por

## Danilo Hernández

(Swami Digambarananda)

Autor del libro "CLAVES DEL YOGA"  
[www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net)

# ASANAS

Teoría y Práctica

Valencia  
27, 28 y 29 de Mayo de 2016

Organiza:



Swami Digambar, **Danilo Hernández**, está dedicado a la enseñanza del yoga desde hace treinta años. Es fundador y director de la Escuela de Yoga de Chamartín "Bindu", en Madrid.

Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica. Desde 1984 permanece vinculado a la Bihar School of Yoga de Munger, India.

En 1993 fue reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) por la Bihar School of Yoga y el International Yoga Fellowship Movement.

Es autor del libro "Claves del Yoga", obra de gran interés por ofrecer una síntesis completa de las enseñanzas de yoga expuestas de manera sistemática, objetiva y clara

## ASANAS, Teoría y Práctica

Los Asanas o posturas físicas son los ejercicios más conocidos del Hatha Yoga (yoga físico). Su objetivo principal es crear armonía y equilibrio en todas las estructuras del cuerpo-mente. Los Asanas satisfacen las necesidades básicas del organismo y proporcionan: liberación y desbloqueo corporal, fuerza, firmeza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación, consciencia corporal,

confianza en uno mismo, mayor capacidad expresiva, desarrollo de la atención, un mejor uso del cuerpo, etc. Su práctica regular garantiza una magnífica salud, una vida más plena y la actualización de todas las capacidades del individuo.

## Temario

Asanas fundamentales y su clasificación por grupos.

- La estructura de los Asanas.
- Arquitectura postural: respiración, anclaje, alineamiento, líneas de fuerza, etc.
- La precisión en el desarrollo de la técnica. Las tácticas. La actitud.
- Auto-escucha corporal y toma de consciencia. El Maestro Interior.
- La estructura de la sesión de Asanas.
- Niveles de práctica:
  - Nivel 0 Iniciación
  - Nivel 1 Principiantes
  - Nivel 2 Intermedio
  - Nivel 3 Expertos.
- Estrategia para una práctica equilibrada.
- Ejerciendo el sentido común. Adaptación de la práctica a las posibilidades y las necesidades reales del practicante.
- Más allá del sistema, el Yoga Libre y Personal.
- La Meditación en el Asana y en el Hatha Yoga.

## Aportación

Precio 150 €

Alumnos del Centro 130 €

Para reservar plaza será necesario realizar un ingreso de 50 € antes del día 20 de Mayo, indicando nombre y apellidos y el resto se abona la inicio del seminario.

Tríodos **1491 0001 20 2003039829**

- Contactar con Yoga Iturbi para confirmar plaza.
- Solo cuando se reciba la notificación del ingreso se reservará la plaza.
- Una vez realizada la transferencia, comunicarlo al Centro o enviar el resguardo por e-mail a [centroyogaiturbi@gmail.com](mailto:centroyogaiturbi@gmail.com)

## Horario:

Viernes día 27: de 19 a 21 h.

Sábado día 28: de 10 a 14 h. y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo día 29: de 9 a 13 h.

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