



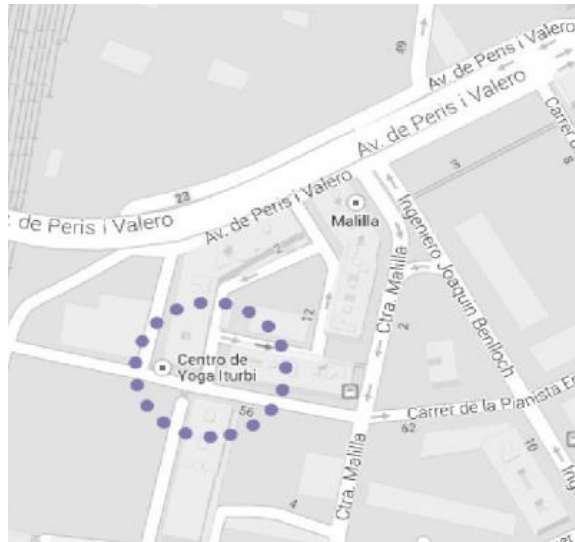
- Se entregará Certificado de Asistencia
- Plazas limitadas

La enseñanza se complementará con la práctica de ASANAS

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

SEMINARIO INTENSIVO

Respiración Pranayama PranaVidya

TEORIA Y PRÁCTICA

Dirigido por:

Swami Digambarananda
(DANILO HERNANDEZ)



VALENCIA

25,26 Y 27 DE MAYO DE 2018

INFORMACIÓN: 610 374 996

www.centroyogaiturbi.com

SwamiDigambarananda

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

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993. Imparte clases de Yoga en Madrid desde hace más de 40 años.

Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

Es autor del libro "Claves del Yoga".

Director de "BINDU" Escuela de Yoga de Chamartín (Madrid).

RESPIRACION PRANAYAMA Y PRANA VIDYA

Vivir es Respirar. **LA RESPIRACION** es la función fisiológica más importante del ser humano, de modo que tener una vida sana y feliz depende en gran medida de que seamos capaces de respirar correctamente. Nadie nos enseña a respirar, ni los padres, ni los educadores, ni el médico... afortunadamente la práctica del Yoga soluciona esta situación rehabilitando la respiración deficiente y enseñándonos a obtener el mayor provecho posible de esta función, vital y esencial.

El Yoga también nos aporta **EL PRANAYAMA** o ciencia de la respiración yóguica, un sistema especializado de técnicas respiratorias muy precisas y poderosas. Su finalidad es potenciar la capacidad respiratoria, incrementar el nivel de la energía vital y restablecer el equilibrio energético que proporciona un estado mental claro, sereno y ecuánime. El PRANAYAMA es también el mejor método para ayudarnos a acceder al el estado de MEDITACION.

En el manejo adecuado del proceso respiratorio se basan también muchas técnicas de meditación, entre las que se encuentra PRANA VIDYA.

PRANA VIDYA

Este método nos invita a llegar al estado de MEDITACION a través del conocimiento y experiencia de las energías internas. Es además la técnica de CURACIÓN Y AUTO-SANACIÓN más representativa del YOGA.

Como dice SWAMI SATYANANDA: "Las técnicas de PRANA VIDYA llevan al practicante a través del bien definido sendero de la consciencia hacia la autorrealización. La práctica de PRANA VIDYA tiene la ventaja añadida de ser el sendero a la meta de la Auto-Realización que abarca el Siddhi o capacidad psíquica de la curación. El practicante aprende a controlar las energías necesarias para curar el ser físico en el camino hacia la realización del ser psíquico".

PRANA VIDYA ES LA TECNICA DE LA CURACION PRÁNICA.

Aportación

Precio 150 €

Para reservar plaza será necesario realizar un ingreso de 50€ indicando nombre y apellidos. El resto se abonará en metálico al inicio del seminario.

Tríodos **ES94 1491 0001 202003039829**

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 día25: de 19 a 21 h.

Sábado día 26: de 10 a 14 h. y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo día27: de 9 a 13 h.

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