

## HORARIO :

Viernes día 16: de 19:00 a 21:00  
Sábado día 17: de 10:00 a 14:00 y  
de 17:00 a 21:00  
Domingo día 18: de 9:30 a 13:30

Se entregarán CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

## MATERIAL NECESARIO:

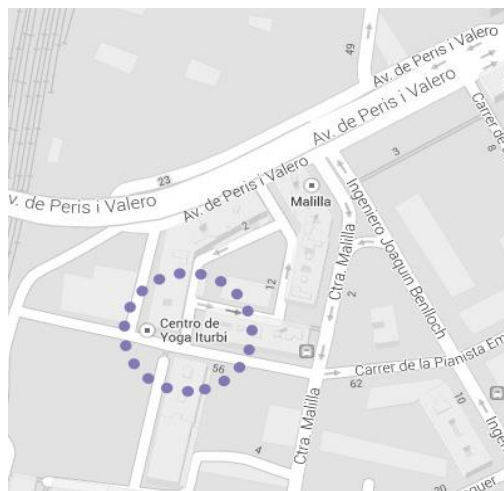
Cuaderno, Bolígrafo.  
Manta o chal.  
Accesorios necesarios para la  
práctica del Yoga.



## CONTACTO:

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

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



## ¡ MUY IMPORTANTE !

Las plazas son limitadas. Se asignarán por  
orden de inscripción

# Seminario Intensivo de Yoga Respiración Pranayama Prana Vidya

Dirigido por:

Swami Digambarananda  
Saraswati

**DANILO HERNANDEZ**

16, 17 y 18 de mayo de 2025  
Valencia

Organiza:

**Centro Yoga Iturbi**  
C. Pianista Amparo Iturbi 47  
610 374 996 (Teresa)



**Centro Yoga Iturbi**



## 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 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 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 le Yoga, permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos. [www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net)

## PRESENTACION DEL SEMINARIO

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 medico...., 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 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 CURACION Y AUTOSANACION 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 practica 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 PRANICA

## INFORMACION E INSCRIPCIONES

**Aportación del seminario 165 €**  
**(alumnos del Centro 150€)**

**Como reservar:** Ingreso de 50 € en:  
**B Sabadell ES97 0081 1327 4900 0138 4449**  
**Bizum al 610 374 996**

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](mailto: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.