

Inscripciones

Para reservar plaza es necesario efectuar una paga y señal de 50€.

Para formalizar la inscripción se ha de efectuar la totalidad del pago antes del 20 de abril.

El precio incluye el seminario y el alojamiento desde la tarde del viernes hasta el domingo después de comer en pensión completa.

Hay que elegir el tipo de habitación por mail.

El precio no incluye el desplazamiento.

Para otras modalidades consultar:

Teresa: 93 414 30 97 / 615 116 131

centro.luna@gmail.com

centroyogasat@gmail.com

Forma de pago

Transferencia bancaria **paga y señal** a la cuenta

ES65 0081 0231 95 0001496159

Indicando Seminario mayo, nombre y apellidos de la persona inscrita.

El resto se puede abonar en efectivo en la escuela o transferencia.

Condiciones

La inscripción quedará formalizada al hacerse efectivo el pago. En caso de cancelación hasta el 20 de abril se devolverá el importe abonado menos el 10%, a partir de esa fecha las cancelaciones perderán el importe abonado.

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

No está permitido grabar el Curso sin autorización expresa.



Cómo llegar

- Si vienes de la C-12 (desde Lleida) al llegar a Balaguer, siempre en dirección a Àger (C-12)
- Si vienes por la C-12 (desde Barcelona, salida A-2) entra en Balaguer por la primera salida, haz la rotonda de la Carretera de Andorra (C-13) siempre recto (2ª salida) en dirección Balaguer. Atravesar Balaguer todo recto (siempre por C/ Urgell). Una vez llegas al río, atraviesa el puente (Pont Vell) y luego sigue a la derecha (verás la señalización de Àger C-12).

Nota: En la C-12 en dirección al monasterio, una vez llegues al desvío de Os de Balaguer, no abandones la C-12 y sigue recto. Al cabo de pocos Km. ya verás el Monestir de les Avellanes.

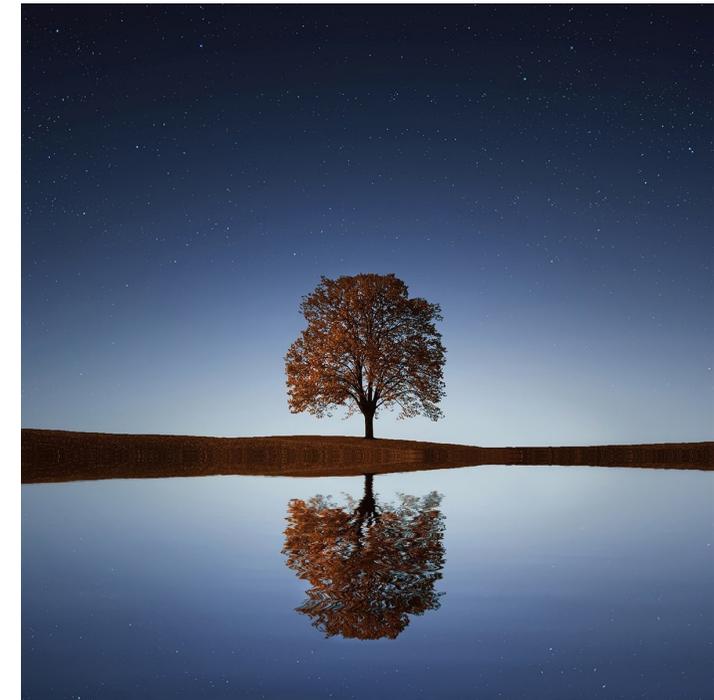


Mas información:
www.centroluna.es
www.yogasat.com

RETIRO DE PRIMAVERA

EXPERIMENTANDO EL YOGA NIDRĀ

Svāmī Tīrthananda Sarasvatī



27 –29 abril de 2018
Monestir de les Avellanes
Os de Balaguer (Lleida)

ORGANIZAN:



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
PROFESORES DE YOGA Y
EXPERTOS EN INDOLOGÍA



PRESENTACIÓN

Yoga Nidra o la práctica yóguica del sueño consciente es un método de relajación y meditación ideado por **Śrī Svāmī Satyananda Sarasvatī** a partir de prácticas tradicionales tántricas como la antigua técnica llamada 'Nyasa' y ha tenido un gran impacto en el mundo del yoga contemporáneo.

Yoga Nidra es una técnica de 'pratyahara' (relajación profunda) en la que se eliminan las distracciones de la mente y se permite que la mente se relaje completamente.

El Yoga Nidra es un método sistemático estructurado en varias etapas para inducir relajación física, emocional y mental completas. Durante la práctica, uno parece estar dormido, pero la consciencia está funcionando en un nivel más profundo, como un sueño consciente o lúcido.

Esta práctica ha tenido un profundo y positivo efecto transformador en sus practicantes. Por eso se considera una de las técnicas más importantes del **Yoga Integral**.

En este retiro abordaremos de forma teórica y sobretodo práctica todas las claves así como la metodología de esta extraordinaria práctica.

Dirigido a practicantes de Yoga de todos los niveles.



PROGRAMA

Viernes 27 abril

19.00 - Recepción
19:30 - Upadeṣa
20.15 - Kīrtana y Meditación
21:00 - Cena

Sábado 28

07.30 - Cápsula yóguica
08:15 - Praṇāyāmā
09:00 - Desayuno
10:00 - Sesión práctica de Hatha Yoga
12:00 - Descanso
12:30 - Yoga Nidrā
14.00 - Comida

17.00 - Upadeṣa
17.30 - Kramas (encadenamientos)
18:30 - Yoga Nidrā
19:30 - Aarti, Kīrtana y Meditación
21.00 - Cena

Domingo 29

07.30 - Cápsula yóguica
08:15 - Praṇāyāmā
09:00 - Desayuno
10:00 - Sesión práctica de Hatha Yoga
12:00 - Descanso
12:30 - Yoga Nidrā
14:00 - Comida de despedida.



Precio por persona

Seminario + alojamiento pensión completa

En habitación doble: 250€

En habitación doble de uso individual: 275€

A los alumnos del curso de profesores se les enviará los precios del alojamiento vía e-mail.



Svāmī Tīrthananda Sarasvatī

(Dr. Francisco Luid Escuela)



-Discípulo directo de Paramahansa Satyananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India).

-Profesor de Yoga diplomado por la "A.E.P.Y" en 1983.

-Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza en 1989.

-Experto en Indología y Yoga-Terapia.

-Miembro del "International Yoga Fellowship Movement" (India).

-Presidente de la Asociación Nacional de Profesores de Yoga y Expertos en Indología (A.N.P.Y.E.I.)

- Formador de Profesores de Yoga.

-Director del Centro de Yoga Satyananda de Zaragoza.

