

22 y 23 de abril

LA ESENCIA DEL YOGA EN EL DÍA A DÍA

Enrique Moya

¿CUÁL ES LA ESENCIA DEL
YOGA ? ¿QUÉ TRATAN DE
PROPICIAR TODAS SUS
PRÁCTICAS?

**Dar respuesta a estas preguntas
es ir, realmente, profundizando
en el yoga.**

Todas las practicas del yoga, todas, desde los famosos Asanas, las practicas de Pranayama, la importancia de una alimentación consciente, las practicas de relajación, atención y Meditación quieren propiciar lo mismo: un balance en nuestras energías físicas, emocionales y mentales. Lo que en yoga se conoce como Satwa o estado sátwico.

¿Por qué es tan importante este estado sátwico? Pues porque en él, el practicante de yoga experimenta el estado de yoga. Siente una unidad entre su pensar, su sentir, su hablar, su actuar. Y cuando ese estado es sostenido y sosegado en el tiempo, siente la unión con la Vida misma: Atman es Brahman.

¿Pero es sólo el yoga un conjunto de practicas? No, el yoga es también un conjunto de actitudes y comprensiones que nos permiten mantener la esencia de ese estado sátwico en nuestro día a día.



En este seminario no sólo abordaremos prácticas de relajación, atención y Meditación, además descubriremos y recordaremos las actitudes claves para afrontar nuestros cambiantes días, con una autentica actitud de investigador yóguico.

HORARIOS

SÁBADO
09:30 A 14:00
16:00 A 20:30
DOMINGO
09:30 A 14:00



ENRIQUE MOYA

Profesor de yoga en Montreal, Ginebra y Madrid. A finales de la década de los setenta se instala en Málaga y funda el Centro de Yoga Yantra, en el que muchas personas han aprendido este arte de descubrir y vivir que es el yoga.

Su estilo se caracteriza por la forma técnica precisa con un fondo de apertura y sencillez en la enseñanza, que permite acercarse a temas complejos y profundos de una manera accesible. Presidente de honor de I.A.Y (Instituto Andaluz del Yoga)

PRECIOS-SÓLO ENSEÑANZA

Socios 135€. No socios 165€

Alumnos APYM 150€

INSCRIPCIÓN

Transferencia bancaria indicando tu nombre a:

IBAN ES12-0182-4018-1802-0160-8334

MUY IMPORTANTE

Traed ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

LLAMA PARA CONSULTAR SI HAY PLAZA ANTES DE HACER EL INGRESO. SOLO CUANDO SE RECIBA LA NOTIFICACIÓN DEL INGRESO, SE RESERVARÁ LA PLAZA.

Los socios tendrán 10 días de preferencia para reservar plaza a partir de recibir esta comunicación. Después, ya no podemos asegurarla.

Si anuláis la reserva cinco días antes de su celebración, se retendrá el 20% del importe.



También podréis adquirir su libro "La llave de la Atención" y que os lo firme.

