



APYM ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

ASANAS, PRANAYAMA, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

15 Y 16 DE MARZO DE 2025

El seminario está dirigido a todas las personas que deseen introducirse o profundizar en los aspectos fundamentales del Yoga

Comenzó la práctica del Yoga de forma autodidacta a los 16 años.

Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda.

Dedicado a la enseñanza del Yoga desde 1975.

Dirige Bindu Escuela de Yoga de Chamartin–Madrid-, ofrece regularmente cursos y seminarios de Yoga en diferentes ciudades españolas y sudamericanas.

Profesor titulado por la Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy de Quebec, Canadá, en 1975. 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 Internacional Yoga Fellowship Movement.

Autor de los libros Claves del Yoga-Teoría y Práctica, obra de gran interés por ofrecer una síntesis completa de las enseñanzas del yoga expuesta de manera sistemática, objetiva y clara, y del libro Consciencia Desnuda, el proceso de la Meditación. Danilo Hernández destaca por su gran precisión y profundidad.

El enfoque realista que ofrece sobre el Yoga permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana.



DANILO HERNÁNDEZ
SWAMI DIGAMBARANANDA SARASWATI

Teléfonos

91 233 20 29

637 677 376

METROS:

Concha Espina (Salida Plaza Cataluña)

Cruz Rayo (Salida a Auditorio Nacional)

Prosperidad

El seminario

BINDU

Escuela de Yoga de Chamartín

C. de Pérez Ayuso, 11, 28002 Madrid

AUTOBUSES:

29, 16, 52, 19, 1

Contacto



www.profesoresdeyoga.org



escuela@profesoresdeyoga.org

Los asanas o posturas físicas son los ejercicios mas 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.

La Respiración es la función fisiológica más determinante del ser humano de modo que tener una vida sana y feliz depende en gran medida de que seamos capaces de respirar de forma adecuada. La práctica de la respiración yóguica rehabilita la respiración deficiente o incorrecta y permite obtener un provecho óptimo de esta función vital y esencial.

El Pranayama consiste en un conjunto de técnicas respiratorias cuya finalidad es potenciar la capacidad respiratoria, incrementar el nivel de energía vital y restablecer el equilibrio energético que proporcione un estado mental claro, sereno y ecuánime. Su práctica regular despierta todo el potencial energético del ser humano

La Relajación Consciente. Aprender a relajarse y vivir relajadamente es una asignatura pendiente para una gran parte de la población. La relajación es el método más directo para liberarse del estrés, el cansancio, el agotamiento, la tensión nerviosa y emocional, la agitación mental, etc. Sin lugar a dudas esta práctica debería formar parte de la cultura básica de todo individuo. Es una gran ayuda para recuperar el equilibrio, mantener la buena salud y para vivir feliz.

La Meditación. El diagnóstico del yoga sobre la "enfermedad" del Ser Humano es que el problema no radica en el cuerpo, aunque éste sea el recipiente donde generalmente se manifiestan las dolencias y sus síntomas. La raíz del problema está en la mente. La mejor medicina para "sanar" la mente es la meditación. Su práctica es la vía directa para "purificar la mente" y liberarse de todo tipo de conflictos y condicionamientos. La práctica de la meditación despierta el potencial latente en la mente y encauza la vida de forma armoniosa convirtiéndola en un proceso de crecimiento y autorrealización. La meditación es la esencia del Yoga.

Danilo Hernández. Swami Digambarananda

HORARIOS:

Sábado: 10.00 h – 14.00 h

16.30 h – 20.30 h

Domingo: 10.00 h – 14.00 h

IMPORTANTE

ENSEÑANZA

Socios y alumnos 150€

No socios 170€

PAGO

Transferencia bancaria indicando tu nombre:

IBAN ES12 0182 4018 1802 0160 8334

Traed cojín, aislante, manta, ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

CONFIRMA PLAZA ANTES DE HACER EL PAGO Y NO OLVIDES:

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

!!!APÚNTATE CUANTO ANTES!!!

Los socios tendrán 10 días para reservar plaza a partir de recibir esta comunicación.

SÓLO CUANDO SE RECIBA LA NOTIFICACIÓN DEL INGRESO, SE RESERVARÁ LA PLAZA.