

# Respira



retiro

**9-10-11  
MAYO**



## ¿Qué veremos?

- Jala Neti.
- Fisiología de la respiración. Diafragmas.
- Ritmo vital.
- ¿Dónde estamos con el pranayama?
- Tipos de respiraciones.
- Los cuerpos.
- Prana, diferencia entre CONCIENCIA, PRANA Y RESPIRACIÓN.
- Yóguica completa.
- Terminología yóguica respiratoria.
- Ejercicios básicos respiratorios.
- Ujjai.
- Prana Mudra.
- Kapal, karna Randhra, Dhauti. M. facial.
- Integrando respiración y asana.



## ¿Dónde?

Ashram de San Martín de Valdeiglesias, Avila.

El encuentro completo tendrá un coste con todo incluido de 230€ hasta el 21 de Abril, después 270€.

### ¿Qué material necesito?

Esterilla, zafu, dos mantas, 2 tacos, lota, mala, mantita de relajación, boli y cuaderno.

### Horarios:

Comienza el viernes 8 a las 19:00h y terminamos el domingo después de comer (opcional).

### Comparte:

Hiria Bernal (Sarada Devi)

Los vayus. Pancha pranas.

-Serie específica de vayus + mantra.

- Anatomía sutil, chacras y nadis.

- Mudras, cambio de flujo, Brahma mudra, chinmaya.

- Repaso diafragmas/ bhandas.

-Mantra de la respiración.

-El pranayama, diferencia entre pranayama y respiración. Entre Prana/yama y prana/ayama.

-Las cinco claves o llaves, respiración síquica, pasaje síquico, chacras, sonido síquico, símbolo.

- Prana y Mantra, Nada Yoga.

- Tipos de pranayama.

-Prácticas pranayama.

-Integración práctica pranayama + asana+mudra.

-Meditación y visualización síquica.

-Práctica resumen pranayama, bastrika completo.

-Intro Prana Vídya.

