

SWAMI DIGAMBARANANDA SARASWATI
(DANILO HERNÁNDEZ)

- 🕉 Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India)
- 🕉 Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975
- 🕉 Profesor titulado por el Sivananda Yoga Vedanda Forest Academy de Quebec
- 🕉 Iniciado en la tradición de karma Sannyasa por su maestro Paramahansa Satyananda (de quien recibió el nombre de Swami Digambarananda, India 1987)
- 🕉 Fundador de Munger (India)
- 🕉 Reconocido como Yogacharya (maestro de Yoga) en 1993 por la Internacional Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger (India)
- 🕉 Fundador de BINDU Escuela de Yoga de Chamartín-Madrid en 2002
- 🕉 Autor del libro "Claves del Yoga" Teoría y práctica, editado por la Liebre de Marzo.
- 🕉 Swami Digambar dirige regularmente cursos de yoga en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

PROGRAMA

Desarrollo teórico-práctico del Método Yoga Nidra en todas sus dimensiones:

- ④ Annamaya, Pranamaya y Manomaya Nidra.
- ④ Vigñanamaya, Anandamaya y Asmitamaya Nidra

PRESENTACION DEL SEMINARIO

"Yoga Nidra es un método sistemático para inducir una profunda relajación física, mental y emocional. Yoga Nidra quiere decir sueño consciente, es un estado mental entre la vigilia y el sueño. Cuando practicas Yoga Nidra, abres las fases profundas de tu mente (subconsciente e inconsciente). Puedes cambiar la naturaleza de tu mente, curarte enfermedades y restaurar tu genio creativo."

Sw.Satyananda Saraswati

"Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo del Ser Humano. Algunas son muy atractivas, espectaculares o exigentes. Otras incluyen complicados rituales, elementos simbólicos o parafernalias. También hay prácticas muy llamativas que prometen efectos maravillosos y cuyo resultado final suele ser *mucho ruido y pocas nueces*. Otras en cambio, trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad. Lo admirable del método Yoga Nidra es que transforma y desarrolla al individuo de una forma apacible y sencilla, mediante la relajación de todas las estructuras del cuerpo-mente."

Sw.Digambarananda

PARA MÁS INFORMACIÓN

Coral: 91 773 65 14
DE LUNES A JUEVES
14.a a 16 h. y 21.a a 23.30 h.
coralcobos@gmail.com

ESTANCIA Y ENSEÑANZA

Socios	180€
No socios	200€

Habitaciones individuales o dobles con baño.

INSCRIPCIÓN

Transferencia bancaria **indicando tu nombre a:**
APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga
Nº Cuenta: 2038-1755-30-3001279181
Presentar una copia del resguardo bancario al llegar a la Residencia.

¡¡¡APÚNTATE CUANTO ANTES!!! Por exigencias de la RESIDENCIA, 15 días antes del comienzo del Seminario, las plazas tienen que estar aseguradas.

MUY IMPORTANTE

- 🕉 Traed cojín, aislante, manta, ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.
- 🕉 LLAMAR PARA CONSULTAR SI HAY PLAZA ANTES DE HACER EL INGRESO AL Nº DE TELÉFONO ANTES INDICADO.
- 🕉 **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 15% del importe.
- 🕉 **Se entregará Certificado de Asistencia**

PARA LLEGAR

- **En coche:** A6 VILLALBA. SALIDA N110-VILLACASTÍN, N110-AVILA. Salida Ávila Centro comercial. Se entra en la ciudad por el puente del ferrocarril. Sin abandonar esa dirección, por el Pº D.Carmelo hasta la Av. de Madrid bordeando la muralla hasta la plaza de toros.
- Al llegar aquí, tomar la Ctra. De Burgohondo a la derecha, a unos 300 m. frente a la entrada al parque "El Soto", se encuentra la residencia.
- **En autobús:** Estación Sur (Méndez Álvaro). Empresa "LARREA". Al llegar a Ávila, tomar un taxi a la residencia, frente a la entrada del parque "El Soto".
- **En tren:** Estación de Chamartín, destino Ávila. Al llegar, tomar un taxi a la residencia, frente a la entrada del parque "El Soto".



<http://www.profesoresdeyoga.org>

<http://apymasociacionnacionaldeprofesoresdeyoga.wordpress.com>

<https://www.facebook.com/ApymAsociacionNacionalDeProfesoresDeYoga>



ORGANIZA:



**APYMASOCIACIÓN NACIONAL DE
PROFESORES DE YOGA**



**Título
PROFUNDIZANDO EN YOGA
NIDRA**

Dirigido por:

**SWAMI DIGAMBARANANDA
SARASWATI**

Los días 28 de febrero, 1 y 2 de
marzo de 2014 en:

**CASA DE EJERCICIOS SANTA
TERESA**

05002- ÁVILA

Carretera de Burgohondo, S/N
Telf.: 920 253 201 – 920 253 479