

**ASOCIACIÓN NACIONAL DE
PROFESORES DE YOGA**



Título

**LAMENTE MEDITATIVA Y LOS
PATRONES NEURONALES:
CAMBIANDO HÁBITOS CON YOGA**

Dirigido por:

SARABJIT

Los días 16, 17 y 18 de noviembre de 2012 en:
CASA DE LA ESPIRITUALIDAD DE
LAS HERMANAS OBLATAS
Avd. Venerable Madre Antonia, 20
Ciempozuelos (Madrid)
Telf: 91-893.00.14

SARABJIT

Es discípula directa del Yogui Bhajan y formadora de profesores de Kundalini Yoga.

¿Cómo cambiamos nuestro carácter? ¿Cómo evolucionamos a ser mejores personas? El que domina su mente, domina el mundo. Aprende a conquistar tu mente a través de la meditación y conquista tu vida.

PROGRAMA

• Viernes

19:00-20:45. Bienvenida e introducción a Kundalini Yoga y la meditación.

21:00-22:00. Cena.

22:30-23:00. Meditación. Anillo tántrico de sanación.

• Sábado

7:00-8:30. Sadhana-práctica espiritual, asanas y meditación.

9:00-10:00. Desayuno.

11:00-13:30. Características básicas de la mente de acuerdo con la filosofía yóguica.

Las tres mentes funcionales.

Estructura de un pensamiento.

14:00-15:00. Comida.

17:00-20:30 ¿Cómo se genera un pensamiento y cómo se tiñe?

La personalidad y los pensamientos.

21:00-22:00. Cena.

22:30-23:00. Meditación en movimiento.

• Domingo

7:00-8:30. Práctica espiritual, asanas y meditación.

9:00-10:00. Desayuno.

11:00-13:30. Las 81 facetas del pensamiento y sus meditaciones.

14:00-15:00. Comida y despedida.

HORARIO

• El seminario comenzará el viernes 16 y finalizará el domingo 18 después de comer.

• Reparto de certificados de asistencia al finalizar.

Desayunos: 09.00 h.

Comidas: 14.00 h.

Cenas: 21.00 h.

PARAMÁS INFORMACIÓN

Coral: 91 773 65 14

DE LUNES A JUEVES

14 a 16 h. y 21 a 23.30 h.

coralcobos@gmail.com

ESTANCIAYENSEÑANZA

Socios 180€

No socios 200€

Habitaciones individuales o dobles con baño.

MUY IMPORTANTE

- Traed cojín, aislante, manta, ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.
- LLAMAR PARA CONSULTAR SI HAY PLAZA ANTES DE HACER EL INGRESO A LOS Nº DE TELÉFONO ANTES INDICADOS.
- **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.

PARA LLEGAR

• **En coche:**

Por la autovía de Andalucía A-4, salida Ciempozuelos Km.29. Después, pasar por debajo de la autovía. Será la cuarta rotonda cuando hay que desviarse a la derecha, pasar por delante de un hotel y unos 200 m. más adelante, girar a la izquierda y seguir la calle donde está una tapia pintada de gris hasta encontrar la residencia.

• **En autobús:**

Salen de la Plaza Beata M^a Ana, cerca de Legazpi. Es el nº 426. Salen cada 40 minutos en días laborables y cada 2 horas sábados y festivos.

• **En tren:**

Cercanías L-3 Chamartín-Aranjuez.

!!!APÚNTATE CUANTO ANTES!!!

HOJA DE INSCRIPCIÓN

SEMINARIO DE LOS DÍAS 16, 17 y
18 DE NOVIEMBRE DE 2012

NOMBRE.....

APELLIDOS.....

CIUDAD.....

TELÉFONO.....

SEÑALAR:

ESTANCIA Y ENSEÑANZA

Socios: 180€

No socios: 200€

Habitaciones individuales y dobles con baño

TRANSFERENCIA BANCARIA A:
APPYM, CAJA DE MADRID, Goya, 73
Nº Cuenta: 2038-1774-34-6200003764

Rellenar y enviar esta hoja junto con el
resguardo bancario a:

CORAL COBOS
C/ José Bergamín, 26 - 4º C
28030, Madrid

Y presentar una copia del resguardo bancario
al llegar a la Residencia.

Por exigencias de la RESIDENCIA, 15 días
antes del comienzo del Seminario, las plazas tienen
que estar aseguradas.