

PARA MÁS INFORMACIÓN

Tlf: 91 233 20 29 DE LUNES A VIERNES de 10h a 14h. Dejar mensaje fuera de ese horario o escribir a apymprofesoresdeyoga@gmail.com

PRECIOS-SÓLO ENSEÑANZA

Socios 65€

No socios 75€

INSCRIPCIÓN

Transferencia bancaria indicando tu nombre a:

IBAN ES07-2038-1755-30-3001279181

MUY IMPORTANTE

Traed ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

LLAMAR 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 15% del importe.



LUGAR

APYM-Asociación Nacional de Profesores de Yoga

C/Rumanía,24,Local,Madrid,28022

Metros: Avd.Guadalajara y Las Rosas

Bus:140-153-E2

**PLAZAS MUY LIMITADAS,
APÚNTATE CUANTO ANTES**



PEDRO ARCE CIFUENTES

Pedro Arce es el presente de la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda. Formado como terapeuta ayurvédico reconocido por el Gobierno Indio por la Dra. Gheeta S.R. en Kerala, India. TR/K/576/2013. Colabora con varios doctores ayurvédicos como Dr Deepa Apte y Dr Shubhangee Satam.

Con más de 15 años de experiencia como profesor de yoga y meditación. Titulado en la Yoga Alliance RYT-500 bajo la tutela de Sr Bharath Shetty, Mysore, India. También ha practicado en el Pattabhi Jois Asthanga Yoga Institute.

Pedro es licenciado en ciencias químicas, especializado en protección radiológica. Como químico ha trabajado en docencia e industria nuclear. También ha desarrollado proyectos terapéuticos con menores y otros colectivos desfavorecidos, así como actividades en el mundo del circo y la danza.



91-233 20 29

www.profesoresdeyoga.org

C/Rumania, 24, Madrid,
28022

ORGANIZA

APYM
ASOCIACIÓN NACIONAL DE
PROFESORES DE YOGA



YOGA AYURVÉDICO

DIRIGE:

PEDRO ARCE

El sábado 3 de junio de 2017 en:

C/Rumanía, 24, local

Telf.: 91-233.20.29 y 637.677.376



vata



pitta



kapha

Doshas: Los tres humores del cuerpo. vata (aire, gas), pitta (bilis) y kapha (mucus)

Los tres doshas son la combinación de los cinco elementos universales: Espacio, Aire, Fuego, Agua y Tierra.

VATA es rápido, frío y seco por naturaleza. Governa el movimiento, la respiración, la circulación, la eliminación y el flujo de los impulsos nerviosos desde y hacia el cerebro.

PITTA es caliente y preciso por naturaleza. Governa la digestión, el metabolismo y el procesamiento de los alimentos, el aire y el agua a través del cuerpo.

KAPHA es sólido y estable por naturaleza. Governa la estructura, el equilibrio de los fluidos y forma los músculos, la grasa, los huesos y la médula.

Qué es el Yoga Ayurvédico

- El **yoga ayurvédico** es la fusión de dos ciencias interesadas en el florecimiento del ser humano, **el yoga y el ayurveda**. Tradicionalmente en India ambas disciplinas han ido de la mano.

- Desgraciadamente todo ese conocimiento se ha perdido en el viaje que emprendió el yoga desde Oriente a Occidente. Ya no hablamos de cómo manejar los 5 vayus o vientos en la práctica de yoga, o cómo equilibrar un dosha, o cómo trabajar un determinado marma en las asanas.

- El yoga ayurvédico se basa en este conocimiento antiguo. Una vuelta a los orígenes de la práctica del yoga y una inmersión en su vertiente más profunda. La mayor parte de los estudios de las asanas se emprenden desde una aproximación musculoesquelética.

-EL Yoga Ayurvédico habla de como trabajar el alma de nuestra postura y de nuestro movimiento. Y son los marmas las puertas que nos introducen a este dominio. Los marmas y el trabajo preciso sobre ellos a través de diferentes técnicas. De esta manera la asana pasa a ser sostenida de otra forma. Las sensaciones en la asana cambian empezando a movilizar los vayus por el cuerpo. Cada marma está

relacionado con diferentes doshas o bioenergías de nuestro cuerpo, los famosos vata pitta y kapha.

- Aquí es donde el yoga realmente empieza a entenderse como terapéutico.



PROGRAMA

9:00 - 10:00 - Meditación

10:00 - 12:00 - ¿Qué es el yoga Ayurvédico? El papel de la fascia, la tensegridad, los nadis y los marmas.

12:30 - 14:00 - Práctica

COMIDA

16:00 - 18:00 - Los subdoshas y los bandhas

18:30 - 20:00 - Práctica