

PRECIOS-SÓLO ENSEÑANZA

Socios 110€

No socios 130€

INSCRIPCIÓN

Transferencia bancaria indicando tu nombre a:

IBAN ES12-0182-4018-1802-0160-8334

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.

DIRIGE:



JOSÉ BLÁZQUEZ

PROFESOR DE YOGA DESDE 1999. TITULADO POR LA APYM Y POR LA AEPY.

"Aunque he practicado panchakarma y asistido a terapia ayurvedica, mi conexión con el Ayurveda es en relación al Yoga, sus similitudes y la claridad que aporta al mismo. Es algo que siempre he tenido en cuenta en las clases desde que conocí el Ayurveda a través de distintos libros y Seminarios."

HORARIO

SÁBADO

10:00 A 14:00

16:00 A 20:00

DOMINGO

10:00 A 14:00



APYM

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

ORGANIZA



**AYURVEDA Y YOGA:
VASOS COMUNICANTES**

DIRIGE:

JOSÉ BLÁZQUEZ GARCÍA



91-233 20 29 y 637 677 376



C/Rumanía, 24, local

Madrid, 28022



info@profesoresdeyoga.org

apymprofesoresdeyoga@gmail.com



APYM

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

C/Rumanía, 24
Madrid, 28022

www.profesoresdeyoga.org

17 y 18 de noviembre

en

C/Rumanía, 24 Madrid, 28022

Tlf: 91 233 20 29 y 637 677 376

Metros: Avd.Guadalajara y Las Rosas

Bus:140-153-E2

Ayurveda es el conocimiento de la expresión de los elementos básicos de la vida.

Yoga y Ayurveda son vasos comunicantes. Así, conocer ciertas bases de Ayurveda nos ayuda a entender y enriquecer las múltiples prácticas yóguicas. Y nos proporciona herramientas para armonizar nuestra vida.

PROGRAMA

Ver o/y confirmar cuál es nuestra prakriti o tipo constitucional.

Explicación de cada dosha. Los tatwas.

Las distintas influencias (externas e internas). La armonía en el cambio.

Sesión de Yoga para Vata, para Pitta y para Kapha.

¿Qué hacer para equilibrar nuestra prakriti? Prácticas yóguicas (sat-karmas, asanas, pranayamas, mudras, etc) para cada tipo constitucional.

La alimentación adecuada para cada dosha.



El Ayurveda no considera las asanas como formas fijas que por sí mismas disminuyen o aumentan los doshas. Los ve como vehículos de energía que pueden usarse para ayudar a equilibrar los doshas, si se usan correctamente. Lo mismo ocurre con la visión ayurvédica de la comida. Si bien los alimentos individuales tienen sus efectos específicos para aumentar o disminuir los doshas, la forma en que preparamos la comida, la forma en que la combinamos con las especias, la forma en que la cocinamos para combinar las cualidades de la comida en un conjunto armonioso es tan significativa como los propios alimentos particulares.



PRÁCTICA DE LAS ASANAS AYURVÉDICAS:

La misma asana se debe hacer de manera diferente con respecto a si la persona es Vata, Pitta o Kapha. La misma asana se debe hacer de manera diferente según la edad, el sexo y la condición física de la persona. Debe variar dependiendo de si la

persona tiene una vitalidad fuerte o débil. Se producirán variaciones adicionales si una persona sufre de ira, pena, estrés o depresión. Esto refleja cuatro objetivos principales para una práctica de asanas ayurvédicas.

1. Para equilibrar los doshas.
2. Mejorar la condición estructural del cuerpo.
3. Facilitar el movimiento y desarrollo del prana.
4. Calmar y energizar la mente.