



**DANILO HERNÁNDEZ**

Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda.

Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975, lo que le convierte en uno de los pioneros en nuestro país.

Profesor titulado por la Sivananda Forest Academy de Quebec, Canadá en 1975.

Iniciado en la tradición de Karma Sannyasa por su maestro Paramahansa Satyananda (de quien recibe el nombre de Swami Digambarananda Saraswati) India, 1987.

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la "International Yoga Fellowship Movement" y la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Fundador de "Bindu" Escuela de yoga de Chamartín, en Madrid.

Autor del libro "CLAVES DEL YOGA" Teoría y Práctica. Editado por la librería de Marzo.

Swami Digambar dirige regularmente cursos de Yoga en España y en Sudamérica.

[www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net).

### ENSEÑANZA, ALOJAMIENTO Y COMIDA

Socios	205€
No socios	235€

Habitaciones individuales o dobles con baño.

### PAGO

Transferencia bancaria indicando tus datos a:

IBAN ES12 0182 4018 1802 0160 8334

### INSCRIPCIÓN

Llama al teléfono 912332029 o escribe a [apymprofesoresdeyoga@gmail.com](mailto:apymprofesoresdeyoga@gmail.com)

CONFIRMA PLAZA ANTES DE HACER EL PAGO

### CÓMO LLEGAR

-**CÓDIGO MAPS:** J7VW+43 Ávila

-**Coche:** N-403 / Av-900 Frente a "El Soto"

-**Bus:** (Desde Renfe) N°6 C/ Igualdad o N°5 Gta Sta Teresa.  
Luego caminar 10 minutos.

### Y NO OLVIDES...

Traed cojín, aislante, manta, ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

### **¡¡¡APÚNTATE CUANTO ANTES!!!**

Por exigencias de la RESIDENCIA, 15 días antes del comienzo del Seminario las plazas tienen que estar aseguradas. Si anuláis la reserva cinco días antes de su celebración, se retendrá el 15% del importe.

SÓLO CUANDO SE RECIBA LA NOTIFICACIÓN DEL INGRESO, SE RESERVARÁ LA PLAZA.

**Los socios tendrán 10 días para reservar plaza a partir de recibir esta comunicación.**



Rumanía, 24, Madrid, 28022  
912339029 - 637677376

[www.profesoresdeyoga.org](http://www.profesoresdeyoga.org)

ORGANIZA



**APYM**  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE PROFESORES  
DE YOGA

## SEMINARIO

# Meditación Ajapa Japa y Ajapa Dharana Teoría y práctica

**15-16 -17 febrero 2019**

**DIRIGE:**

SWAMI DIGAMBARANANDA  
SARASWATI

(DANILO HERNÁNDEZ)

**CASA DE EJERCICIOS SANTA TERESA**  
Carretera de Burgohondo,25  
05002- ÁVILA  
Telf.: 920 253 201 – 920 253 479

## HORARIOS

El seminario comenzará el viernes 15 a las 19:00 horas y finalizará el domingo 17 después de comer

Reparto de certificados de asistencia al finalizar el Seminario.

Desayunos: 09:00 h.

Comidas: 14.00 h.

Cenas: 21.00 h.

## MEDITACIÓN AJAPA JAPA Y AJAPA DHARANA.

La palabra Japa puede definirse como la repetición continua de un mantra. Cuando se le añade el sufijo “a”, implica que el proceso de la repetición del mantra se vuelve espontáneo. Ajapa es la repetición continua y espontánea de un mantra y Dharana, la concentración en un solo punto.

Ajapa Dharana es por tanto, la concentración en la repetición espontánea del mantra. Japa se transforma en Ajapa en la etapa de Dharana, cuando el mantra se repite espontáneamente, sin ningún esfuerzo.

Cuando la concentración se vuelve más y más enfocada en el Japa, todo nuestro ser comienza a pulsar con el mantra. El Japa requiere un esfuerzo consciente y continuo en la repetición del mantra, pero Ajapa no requiere ningún esfuerzo. Se dice que Japa viene de la boca, mientras que Ajapa viene de la respiración y del corazón. Japa es la práctica preliminar de la repetición del



mantra y Ajapa es el perfeccionamiento de dicha práctica.

El método de Ajapa Dharana es la base del Kundalini Yoga. Con ésta práctica empieza el verdadero Dharana o concentración. Cuando se perfecciona Ajapa Dharana la mente alcanza total concentración, Entonces Dhyana o meditación, florece espontáneamente...

Swami Niranananda