Aportación seminario y forma de pago

El seminario completo, consta de dos fines de semana. Cada fin de semana tiene un importe de 80€. (Los alumnos de Camí de Llum 70€). Dicha cantidad se puede abonar en forma personal en la recepción de Camí de Llum o realizando un depósito en "La Caixa": ES02 2100 3333 8022 0011 2884 **indicando tu nombre y apellidos.**

Inscripción

Comunicaros con nosotros para ver si hay plazas, puede ser por teléfono o e-mail. Para los que hagáis el pago a través de transferencia bancaria, una vez realizada, entregar en la recepción de Camí de Llum el Formulario de Inscripción con tus datos. Dicho trámite, puedes realizarlo también vía e-mail, descargándotelo desde nuestra página Web.

Material necesario

Ropa cómoda, cojín de meditación, chal o mantón de meditación, cuaderno y bolígrafo. (Si vienes de fuera, consúltanos si podemos prestarte el cojín).

Se entregarán certificados de asistencia

PLAZAS LIMITADAS

Centre de ioga i teràpies naturals CAMÍ DE LLUM®

Alpens 20.
08014 - Barcelona
00-34-934 228 915
info@camidellum.es
www.camidellum.es

M L1 L5 Plaça de Sants

30, 56, 57, 91, 115, 157

N2, N14

renfe Estación de Sants

SEMINARIO "De la Respiración al Pranayama", Teoría y Práctica

Fechas

Módulo 1: 9 y 10 de febrero de 2019
Módulo 2: 9 y 10 de marzo de 2019

Para asistir al Módulo 2, es necesario haber asistido al primero

Conducido por

Prashantmurti - Pablo Blanc

Organización y lugar

Centre de ioga i teràpies naturals CAMÍ DE LLUM®

SEMINARIO "De la Respiración al Pranayama", Teoría y Práctica

La Respiración es esencial para la vida, lo primero que hacemos al nacer es inspirar, vivimos mientras respiramos, y lo último que haremos cuando llegue el momento de partir será expirar. La respiración es la función vital por excelencia que sostiene nuestra vida y, la calidad de nuestra vida depende directamente de la calidad de nuestra respiración.

Vinimos a este mundo sabiendo respirar, ¡Nadie nos enseñó!, pero desde bien pequeños, hemos ido adquiriendo malos hábitos respiratorios que nos permiten sobrevivir, pero no nos ayudan a vivir plenamente, en armonía, ni a desarrollarnos. La respiración influye en todos los sistemas de nuestro cuerpo y también, en nuestro estado emocional y mental, además de abrirnos las puertas hacia una dimensión mayor. Nuestra salud, nuestros sentimientos, emociones y pensamientos están directamente influidos por esta fuerza silenciosa que nos acompaña y sostiene, al tiempo que nuestra actitud corporal, nuestras emociones y pensamientos influyen en la respiración. ¡Qué poca importancia le damos!.

El Pranayama es la ciencia del control y expansión del Prana (energía vital). Son esas técnicas en las que, utilizando la respiración, podemos estimular y aumentar la energía vital en nuestro cuerpo y además, dirigirla a lugares específicos con propósitos definidos.

De todas las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, la respiración es la que está más directamente relacionada con el Prana y, al ser la única función vital que podemos regular conscientemente, nos sirve de vínculo entre el cuerpo y la mente. Con la práctica continuada de Pranayama, influimos en toda la estructura de nuestra personalidad. Aportándonos salud, vitalidad, serenidad, claridad mental, y nos prepara el camino para alcanzar los estados de interiorización, concentración y meditación.

Prashantmurti

A quién va dirigido: es un seminario abierto a todos los que queráis participar sin importar vuestra experiencia en el camino del Yoga.

Temario módulo 1: De la Respiración

- Importancia de la respiración.
- Anatomía del sistema respiratorio y circulatorio.
- Fisiología y mecánica de la respiración.
- Interrelación entre la respiración y el cuerpo, las emociones y la mente.
- Psicología de la respiración.
- Ejercicios prácticos de respiración como preparación para Pranayama.

Temario módulo 2: Al Pranayama

- La anatomía sutil del ser humano: los Koshas, los Chakras, los Nadis, los Granthis.
- Los bandhas (llaves o cierres energéticos)
- El Pranayama: las diferentes técnicas, como realizarlas de una forma sistemática y gradual. Beneficios y precauciones.

Prashantmurti - Pablo Blanc

Iniciado en la tradición de Sannyasa por Paramahamsa Niranjanananda en 2006. Practicante de Yoga desde los 20 años, desde entonces, la práctica y el estudio de Yoga ha sido el pilar de su vida. Diplomado como profesor de Yoga por la A.E.P.Y en 2001. Desde el 2004, sigue la línea pedagógica de Satyananda Yoga o Bihar Yoga. En el 2009 inició Estudios Yóguicos en Colombia, la formación de Satyananda Yoga reglada por la Bihar School of Yoga de Munger, India, formación que completó en 2012. Desde el 2005 al 2016, a viajado todos los años a India, para visitar los Ashrams de este linaje en Munger y Rikhia y nutrirse de su energía y enseñanzas.

Durante el 2008 al 2011, colaboró en la organización de los cursos en castellano que se impartieron en Rikhia en los que se abordaron de forma teórica y práctica diversos aspectos del Yoga y del Tantra. Destaca las enseñanzas que ha recibido y recibe de Sw. Digambarananda, fundador de la Escuela de Yoga Bindu, Madrid. Prashantmurti se dedica a la enseñanza del Yoga desde el 1999 y desde el 2003 dirige el Centre de Ioga i Teràpies Naturals Camí de Llum, de Barcelona.

Horarios

Sábado	10:00 ➲ 13:30
	16:00 ➲ 20:00
Domingo	10:00 ➲ 13:30

Rogamos puntualidad para no entorpecer la dinámica del curso