

ENCUENTRO DE YOGA

Con Saralatma / Raúl Montesano

18, 19 y 20 de JUNIO 2021

SAN LORENZO DEL ESCORIAL



“ASANA, PRANAYAMA Y DHYANA“

- POSTURA, CONTROL DE LA
RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN -

El YOGA es un método para equilibrar y armonizar el cuerpo, la mente y las emociones. Este equilibrio se logra, entre otras prácticas, a partir de ASANA, PRANAYAMA Y DHYANA, usando, respectivamente, como soporte el nivel físico, energético y mental.

Estos tres niveles, aunque se pretenda estudiarlos de forma independiente, no son aspectos separados. Siendo el cuerpo la forma burda de la mente y la mente la parte sutil del cuerpo. Mientras que la respiración sería la energía necesaria para desarrollar las funciones de ambos.

Teniendo en cuenta esta interrelación, al modificar el estado de cualquiera de ellos quedarán afectados los otros dos. De esta manera, si tenemos una crisis de ansiedad o stress el ritmo de la respiración se incrementará y aparecerán tensiones en el cuerpo. Si conseguimos hacer respiraciones más lentas y amplias el cuerpo y la mente se relajan.

El significado de YOGA es unión.

Para desarrollarnos como entidades indivisibles, equilibradas y en armonía podemos utilizar estas milenarias prácticas, adaptándolas a nuestras necesidades y limitaciones.

- Las ASANAS preparan el cuerpo.
(posturas)

- El PRANAYAMA expande la energía.
(control de la respiración)

- DHYANA purifica la mente.
(meditación)



Es un seminario abierto a todos:
no iniciados, principiantes y veteranos.

PROGRAMA

VIERNES, 18 de junio

18,00.- Recepción de asistentes.
19,00.- Presentación y sesión de Yoga
21,00.- Cena.
22:30.- Meditación.

SÁBADO, 19 de junio

08,00.- Pranayama y Meditación.
09,00.- Desayuno.
10,00.- Sesión de Yoga.
14,00.- Comida.
17,30.- Sesión de Yoga.
21,00.- Cena.
22:30.- Meditación.

DOMINGO, 20 de junio

08,00.- Pranayama y Meditación.
09,00.- Desayuno.
10,30.- Sesión de Yoga.
14,00.- Comida.

El programa se adaptará a la dinámica del grupo.

PROTOCOLO ANTI-COVID

LUGAR DEL RETIRO:

Residencia de los Sagrados Corazones
C/ Dr. Juan Abelló Pascual, 52
San Lorenzo de El Escorial (Madrid)
Tno: 91 890 18 83



COMO LLEGAR :

EN COCHE:

Por la autovía de La Coruña, entrando al pueblo por la C/ Juan de Toledo, a la altura de la estación de autobuses en la calle paralela de más abajo.

EN AUTOBUS:

Desde Moncloa líneas 661/ 664. La estación está a 5 minutos andando de la residencia.

EN TREN:

Hay que andar un poco más, ya que la estación de tren está en el pueblo de El Escorial. (Cercanías C3 y C8a).

Si te interesa compartir coche desde la escuela coordinamos el viaje.

PRECIO POR PERSONA:

Curso en habitación doble ----- 195 € (*)
Curso en habitación individual ----- 225 € (*)
Curso sin alojamiento ----- 110 €

(*) Incluye pensión completa (menú vegetariano)
Comunicar alergias/ intolerancias para personalizar las comidas.

Plazas limitadas según orden de inscripción.
Reserva de plaza hasta el 6 de junio

Información y reserva :

saratmayogaytaichi@gmail.com

www.saratatma.es

Tel - 654 44 18 88

TRANSFERENCIA BANCARIA

Titular : Raúl Montesano Sánchez

Reserva: 100 €

Cuenta : Bankia IBAN : ES84 2038 1539 1530
0072 8573

En “concepto” indicar : “Retiro de Yoga”
nombre y apellido.

Necesitas traer:

- . Esterilla o aislante, cojín y manta. **
- . Ropa cómoda, chal o mantón meditación.
- . Cuaderno y bolígrafo.

(**) Si fuera necesario la escuela dispone de material comunitario