

A CÀRREC DE:

Modest Martínez

Director de SABADELL SALUT, Escola de loga mètode Iyengar®

Jordi Esteban

Director d'ADITYA, Amics del loga.

Professors amb experiència docent, certificats en **Yoga IYENGAR®** pel **Ramamaní Iyengar Memorial Yoga Institute** de Pune (Índia).



Serà un plaer per a nosaltres compartir aquests dies de pràctica i estudi. Amb el desig sincer de que siguin una vivència joiosa i una eina útil en el camí de l'autoconeixement.

!! OBERT A TOT-HOM !!



INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS:



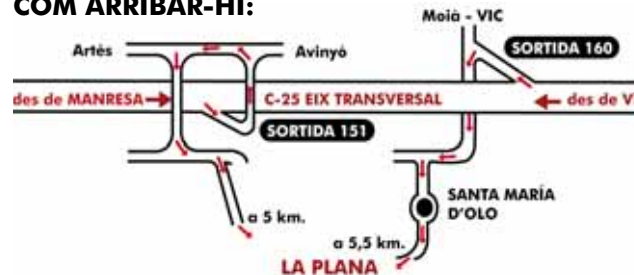
ESCOLA DE IOGA MÈTODE IYENGAR

Papa Pius XI, 46 • 08208 SABADELL
Tels.: 93 726 91 42 • 617 517 454
www.sbdsalut.net • yogainfo@sbdsalut.net



Juli Garreta, 22, 3er. 2na. • 17002 GIRONA
Tels.: 972 190 041 • 666 38 38 61
www.aditya.cat • info@aditya.cat

COM ARRIBAR-HI:



08271 Artés, Santa Maria D'Oló (Barcelona)
Tel.: 938385203

COL.LABORA:



YOGASUPORTS Articles i Complementes
per a la pràctica del loga
Tel.: 93 726 91 42 • www.yogasuports.com



Ensenyament del mètode IYENGAR®
www.bksiyengar.com • www.aeyi.org • www.iyengar.cat

YOGA IYENGAR® a la natura



CURS D'ESTIU 2010 DEL 20 AL 26 D'AGOST

EL IOGA

El ioga és una ciència i un art mil·lenari que té com a finalitat integrar cos, ment i emocions per tal de retrobar **l'HARMONIA INTERIOR**.

Practicar amb temps, en un indret adient i sense presses, ens possibilita un ritme de vida en sintonia amb la pròpia natura i la que ens envolta.

Les característiques del **Mètode Iyengar®** són: **precisió, intensitat i dinamisme**, així com els diferents suports i auto ajudes que fan **accessible a tothom** l'experiència global de la postura.

En aquest curs practicarem:

Asanas: postures del ioga

Pranayama: ciència de la respiració

Svadhya: estudi del si mateix

Per fer-ho, ens organitzarem en dos nivells i tindrem classes conjuntes i d'altres per grups.

DOS NIVELLS DE PRÀCTICA



NIVELL I:

Adequat per a aquelles persones que no coneixen bé el mètode o que porten poc temps de pràctica.

S'ensenyaran les postures fonamentals i s'explicaran les característiques bàsiques.

NIVELL II:

Adequat per a aquelles persones que ja porten temps i que volen aprofundir en la pràctica.

Es treballarà amb més precisió i s'ensenyaran postures més avançades.



LLOC

"La Plana", és una masia antiga i ben cuidada, envoltada de bosc, entre Vic i Manresa.

Disposa d'excel·lents sales per a la pràctica, habitacions per a 2, 4 o més persones, piscina, biblioteca i bar.

La dieta serà ovolactovegetariana amb cuina acurada.



DATES

Del divendres 20 d'agost a les 17 h., fins al dijous 26 d'agost a les 17 h.

HORARIS

07:30 h.	PRANAYAMA
08:30 h.	Infusió
09:00 h.	ASANAS
12:00 h.	Refrigeri
13:00 h.	SVADHYAYA
14:00 h.	Dinar
17:00 h.	ASANAS
20:30 h.	Sopar

Aquests horaris són aproximats. És necessària l'assistència a totes les classes d'Asanas i Pranayama.

No podem admetre casos terapèutics ni participants que necessitin atenció especialitzada.

Per qualsevol qüestió, no dubteu a preguntar-nos-ho.

TALLERS IOGA I JOCS

Per als fills dels participants (a partir dels 3 anys)

Horaris: de 09,00 a 12,00 h
de 17,00 a 20,30 h.

Coincidint amb les classes d'Asanas.



PREUS	CURS NORMAL	*CAP DE SETMANA
Practicants	565 €	190€
Parelles (practicants)	995 €	350€
Acompanyants (no practicants)	295 €	95€
Nens de 9 a 12 anys	250 €	83€
Nens de 5 a 8 anys	198 €	67€
Nens de 2 a 4 anys	152 €	53€
Tallers de ioga i jocs	120 €	45€

*Per a aquelles persones que els és impossible assistir a tot el curs, oferim la possibilitat de venir només el cap de setmana.

INSCRIPCIONS

Per inscriure's cal fer un pagament a compte de:

- Practicants 200 €
- Parella de practicants 300 €
- Acompanyants 150 €

En efectiu al centre o bé mitjançant ingrés o transferència a la Caixa de Catalunya, compte número: **2013-0201-38-0201227573**, a nom de Modest Martínez i Jordi Esteban.

Recordeu-vos de posar el nom de qui fa l'ingrés i de confirmar per telèfon la vostra inscripció.

La resta es farà en efectiu a l'arribada, junt amb el justificant d'ingrés.

La inscripció solament podrà ser retornada en cas d'anul·lació, abans del 30 de juliol.

Places limitades, rigorós ordre d'inscripció

CAL PORTAR

Roba adient per a la pràctica (suaràs moltes samarretes...). Calçat fàcil de posar i treure, roba còmoda per estar a la natura (i si plou?), banyador, tovalloles, estris d'higiene personal. Protecció contra els mosquits, llibreta i boli.

Si vens amb cotxe, et preguem que portis el teu material de pràctica (mantes, antilliscant, totxos i cinturons) **degudament marcats**.