

## A CÀRREC DE:

**Modest Martínez**

Director de SABADELL SALUT, Escola de Ioga mètode Iyengar®

**Jordi Esteban**

Director d'ADITYA, Amics del Ioga.

Professors amb experiència docent, certificats en Yoga IYENGAR® pel *Ramamani 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.sbdسالut.net • yogainfo@sbdسالut.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 Ioga  
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 2011**  
**DEL 19 AL 25 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 19 d'agost a les 17 h., fins al dijous 25 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**.