

## A CARGO DE:

### **Modest Martínez**

Director de SABADELL SALUT, Escuela de Yoga método Iyengar®

### **Jordi Esteban**

Director d'ADITYA, Amics del Ioga.

Profesores con experiencia docente, certificados en **Yoga IYENGAR®** por el **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute** de Pune (India).



Será un placer para nosotros compartir estos días de práctica y estudio. Con el deseo sincero de que sean una vivencia gozosa y una herramienta útil en el camino del autoconocimiento

# !! ABIERTO A TODOS !!



## INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES:



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

## COMO LLEGAR:



08271 Artés, Santa Maria D'Oló (Barcelona)

Tel.: 938385203

## COLABORA:



**YOGASUPORTS** Artículos y Complementos  
para la práctica del Yoga

Tel.: 93 726 91 42 • www.yogasuports.com



Enseñanza del método IYENGAR®

www.bksiyengar.com • www.aeyi.org • www.iyengar.cat

# YOGA IYENGAR® EN la naturaleza



## CURSO DE VERANO 2010 DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

## EL YOGA

El Yoga es una ciencia y un arte milenario que tiene como finalidad integrar cuerpo, mente y emociones para recontrar **LA ARMONIA INTERIOR**.

Practicar con tiempo, en un lugar adecuado y sin prisas, nos posibilita un ritmo de vida en sintonía con la propia naturaleza y la que nos rodea.

Las características del **Método Iyengar®** son: **precisión, intensidad y dinamismo**, así como los diferentes soportes y auto ayudas que hacen **accesible a todos** la experiencia global de la postura.

En este curso practicaremos:

**Asanas:** posturas de Yoga

**Pranayama:** ciencia de la respiración

**Svadhya:** estudio del sí mismo

Para hacerlo, nos organizaremos en dos niveles y tendremos clases conjuntas y otras por grupos.

## DOS NIVELES DE PRÁCTICA



### NIVEL I:

Adecuado para aquellas personas que no conocen bien el método o que llevan poco tiempo de práctica. Se enseñarán las posturas fundamentales y se explicarán las características básicas.

### NIVEL II:

Adecuado para aquellas personas que ya llevan tiempo y que quieren profundizar en la práctica. Se trabajará con más precisión y se enseñarán posturas más avanzadas.



## LUGAR

"La Plana", es una masia antigua y bien cuidada, rodeada de bosque, entre Vic y Manresa.

Dispone de excelentes salas para la práctica, habitaciones para 2, 4 o más personas, piscina, biblioteca y bar.

La dieta será ovolactovegetariana con una cuidada cocina.



## FECHAS

Desde el viernes 20 de agosto a las 17 h., hasta el jueves 26 de agosto a las 17 h.

## HORARIOS

07:30 h.	PRANAYAMA
08:30 h.	Infusión
09:00 h.	ASANAS
12:00 h.	Refrigerio
13:00 h.	SVADHYAYA
14:00 h.	Comida
17:00 h.	ASANAS
20:30 h.	Cena

Estos horarios son aproximados. Es necesaria la asistencia a todas las clases de Asanas y Pranayama.

No podemos admitir casos terapéuticos ni participantes que necesiten atención especializada. Para cualquier cuestión, no dudéis en preguntarnos.

## TALLERES YOGA y JUEGOS

Para los hijos de los participantes (a partir de los 3 años)

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

Coincidiendo con las clases de Asanas.



PRECIOS	CURSO NORMAL	*FIN DE SEMANA
Practicantes	565 €	190€
Parejas (practicantes)	995 €	350€
Acompañantes (no practicantes)	295 €	95€
Niños de 9 a 12 años	250 €	83€
Niños de 5 a 8 años	198 €	67€
Niños de 2 a 4 años	152 €	53€
Talleres de Yoga y juegos	120 €	45€

\*Para aquellas personas que les es imposible asistir a todo el curso, ofrecemos la posibilidad de venir unicamente el fin de semana.

## INSCRIPCIONES

Para inscribirse es necesario hacer un pago a cuenta de:

- Practicantes ..... 200 €
- Pareja de practicantes ..... 300 €
- Acompañantes ..... 150 €

En efectivo en el centro o bien mediante ingreso o transferencia en la Caixa de Catalunya, cuenta número: **2013-0201-38-0201227573**, a nombre de Modest Martínez i Jordi Esteban. Acordaos de poner el nombre de quien hace el ingreso y de confirmar por teléfono vuestra inscripción.

El resto se hará en efectivo a la llegada, junto con el justificante de ingreso.

La inscripción solamente podrá ser devuelta en caso de anulación, antes del 30 de julio.

**Plazas limitadas, riguroso orden de inscripción.**

## ES NECESARIO TRAER

Ropa adecuada para la práctica (sudarás muchas camisetas...). Calzado fácil de poner y quitar, ropa cómoda para estar en la naturaleza (y si llueve?), bañador, toallas, objetos de higiene personal. Protección contra los mosquitos, libreta y bolígrafo.

Si vienes en coche, te pedimos que traigas tu propio material de práctica (mantas, antideslizantes, tacos y cinturones), **debidamente marcados**.