

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.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

CÓMO 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 2011 DEL 19 AL 25 DE AGOSTO

EL YOGA

El Yoga es una ciencia y un arte milenario que tiene como finalidad integrar cuerpo, mente y emociones para reconstruir **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 19 de agosto a las 17 h., hasta el jueves 25 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 únicamente 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 y 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**.