



Escuela Integral de Yoga

NĀDA BRAHMAN

desde el Lunes 17-12
al Viernes 21-12
a partir de las 18hs

**Semana de
YOGA**

DIRECCIÓN: calle 43 nro 481 entre 4 y 5 La Plata
Contribución: alimentos no perecederos, juguetes y ropa en buen estado

LUNES 17-12 18HS

Toda la Vida es Yoga – Un enfoque Integral: Clase práctica de Yoga y charla. Yoga Integral representa un camino de desarrollo Humano hacia la Liberación o Integración. Se practica a través de la tarea que uno realiza en la vida. Involucra todas las áreas del ser humano, todos los aspectos de la vida y aprovecha todas las situaciones para el crecimiento personal. Todos son bienvenidos, cualquiera sea su condición. Dicta. Prof. Marcelo.

LUNES 17-12 19HS

Sesión de Nidra Yoga. Nidra quiere decir "sueño", por lo tanto Nidra Yoga se define como "sueño yógico". Apunta a un trabajo consciente de relajación profunda en posición acostado. Ayuda a liberar tensiones físicas, mentales y emocionales presentes y del pasado, a la vez que permite al individuo explorar dimensiones más profundas de la consciencia y despertar potencialidades latentes que se hallan dormidas en el psiquismo humano. Dicta. Prof. Marcelo.

MARTES 18-12 18HS

Yoga y Embarazo: Clase de yoga integral destinada a mujeres en estado de gestación y personas interesadas en la disciplina. Proporciona un mayor conocimiento y manejo del cuerpo así como de la respiración propiciando la relajación. Administración adecuada del stress pre y post parto. Acompañamiento emocional profundo que beneficia todo el proceso del embarazo. Dicta: Prof. Luciana.



Escuela Integral de Yoga
NĀDA BRAHMAN

desde el Lunes 17-12
al Viernes 21-12
a partir de las 18hs

**Semana de
YOGA**

DIRECCIÓN: calle 43 nro 481 entre 4 y 5 La Plata
Contribución: alimentos no perecederos, juguetes y ropa en buen estado

MARTES 18-12 19HS

Haṭha Yoga Avanzando: alineación postural en āsanas de dificultad de ejecución intermedia y avanzada. Práctica de yoga físico destinada a trabajar posturas de elongación, fuerza y equilibrio, de grado intermedio y avanzado, haciendo énfasis en la alineación y el proceso de armado de las mismas. Dicta: Prof. Luciana.

MIÉRCOLES 19-12 18HS

Āyurveda - Conocimiento de la Longevidad: Sistema de medicina védico. Disciplina de conocimiento destinada a aumentar la longevidad. No cura enfermedades. Intenta traer nuevamente la Salud original. Proviene de los ṛṣi (rishis o sabios) por lo tanto pertenece a Ārṣa Vidyā (conocimiento de los sabios). Ramas y Terapias. Dicta. Prof. Marcelo.

MIÉRCOLES 19-12 19HS

Prāṇāyāma Esotérico – El camino de la Maestría Interior: Prāṇa concebido cómo aquello que alimenta el movimiento, lo sostiene y lo regula en todos los planos (físico, sutil y causal). El individuo cómo microcosmos. La mente externa y la mente interna. El ser psíquico. Voluntad individual vs Voluntad Divina. Dicta. Prof. Marcelo.

JUEVES 20-12 18HS

Yoga para Niños. Posturas, respiración, meditación y sonido para niños de 7 a 11 años. Dicta: Prof. Luciana.



Escuela Integral de Yoga

NĀDA BRAHMAN

desde el Lunes 17-12
al Viernes 21-12
a partir de las 18hs

**Semana de
YOGA**

DIRECCIÓN: calle 43 nro 481 entre 4 y 5 La Plata
Contribución: alimentos no perecederos, juguetes y ropa en buen estado

JUEVES 20-12 19HS

Yoga Terapéutico: Técnicas tradicionales del Yoga para la restitución del movimiento natural de las articulaciones, de la estructura esquelética y muscular del cuerpo. Dicta: Prof. Luciana.

VIERNES 21-12 18HS

Yoga Sutras de Patañjali – Aforismos del Yoga en la Vida Cotidiana: descripción de las 8 ramas del Rāja Yoga ó Aṣṭāṅga Yoga y de las enseñanzas codificadas hace 2000 años por el Maestro védico Patañjali. Una visión actual de los aforismos originales y su aplicación práctica en la vida cotidiana. Dicta. Prof. Marcelo.

VIERNES 21-12 19HS

Meditación Sonora. Nāda Yoga - Cantos Sagrados (Mantra, Bhājan y Kīrtan): cantos sagrados de oriente. Diferencias entre Mantra, Kīrtan y Bhājan. El sonido cómo vehículo de meditación, invocación y sanación. Los cuatro movimientos sinfónicos de la meditación. Dicta. Prof. Marcelo.