

Retiro de Yoga



Viśvarūpa

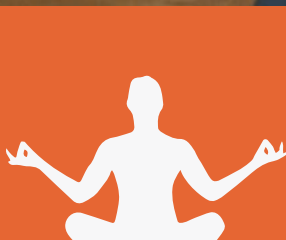
Al encuentro de tu forma universal

Maestro | **Sergio Martínez Pose**

19 al 28

ago / 2024

Jardín Mandala
Valberzoso - Palencia



Exploraremos las diferentes facetas del yoga que abordan tanto la parte interna como la parte externa, el cuerpo y la mente, el ego y el alma.

El objetivo principal, a través de la escucha en la práctica, la intuición y la guía recibida, es que cada persona sea capaz de establecer su SÂDHANA.



SESIONES MATINALES

Mudrâ, mantra o dhâranâ | **30 min**

Âsana | **2h30m**

Prânâyâma | **45 min**

Explicaciones y anotaciones | **15 min**

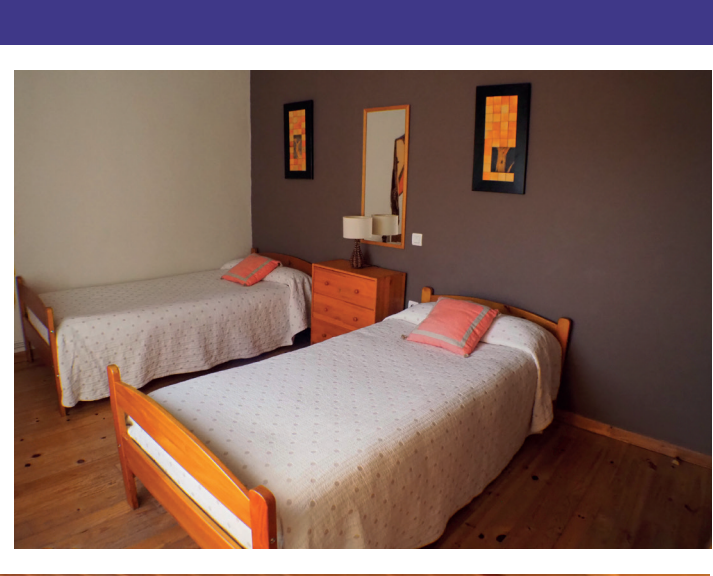
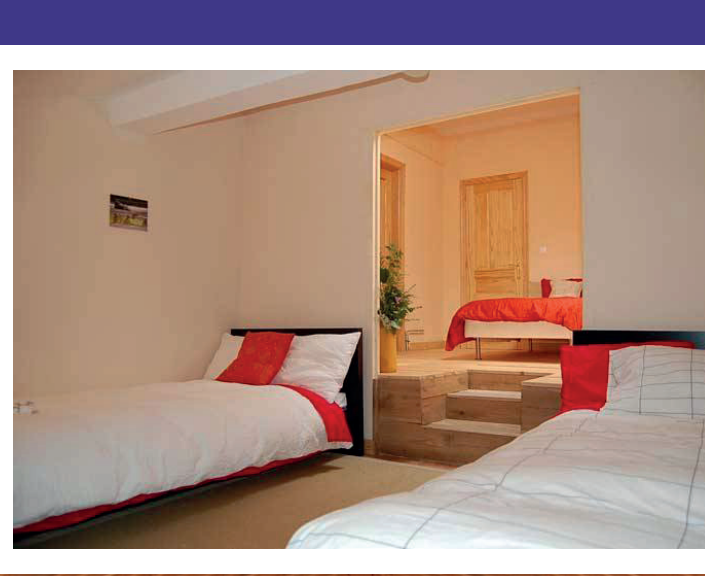


SESIONES DE TARDE

Satsânga / Recitación y explicación Yoga Sutras | **1h**

Mudrâ, dhâranâ, âsana, nidrâ, ritual o meditación guiada | **1h**

Cantos y bailes | **1h**



FILOSOFÍA DE LA FORMACIÓN

ENSEÑAR la disciplina del Yoga de manera tradicional para comprenderla a un nivel profundo y personal.

FORMAR practicantes que sepan desarrollar en su espacio propio y cotidiano lo aprendido en la sala de Yoga con el profesor, para que esta práctica vaya asimilándose y la evolución suceda de forma progresiva.

INTEGRAR para ir más allá del cuerpo y entender el Yoga de manera global, se proponen prácticas que equilibren todas las capas del Ser: física, energética, mental, intelectual y espiritual.



>> más informaciones <<