



SEMINARIO

ASANAS, PRANAYAMA,
RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.

DANILO HERNÁNDEZ

30, 31 de mayo 1 de junio
Miño - A Coruña



DANILO HERNÁNDEZ

SWAMI DIGAMBARANANDA SARASWATI

Es autor de los libros:

"Claves del Yoga" y "Consciencia Desnuda, El proceso de la Meditación" obras de referencia, donde se presenta una síntesis completa de las enseñanzas del Yoga de forma objetiva, clara y precisa.

Discípulo de Sw. Satyananda y Sw. Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India). Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993, imparte clases de Yoga en Madrid desde hace 40 años. Director de "BINDU" Escuela de Yoga de Chamartín (Madrid). Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica. Swami Digambar destaca por su gran sabiduría, sencillez y sentido del humor. Transmite una visión del Yoga muy realista basada en el sentido común, de manera que su esencia pueda reflejarse en cada aspecto de la vida cotidiana.

ASANAS, PRANAYAMA, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Los **asanas** o posturas físicas son los ejercicios mas conocidos del Hatha Yoga (yoga físico). Su objetivo principal es crear armonía y equilibrio en todas las estructuras del cuerpo-mente. Los asanas satisfacen las necesidades básicas del organismo y proporcionan: liberación y desbloqueo corporal, fuerza, firmeza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación, consciencia corporal, confianza en uno mismo, mayor capacidad expresiva, desarrollo de la atención, un mejor uso del cuerpo, etc. Su práctica regular garantiza una magnífica salud, un vida más plena y la actualización de todas las capacidades del individuo.

La **Respiración** es la función fisiológica más determinante del ser humano de modo que tener una vida sana y feliz depende en gran medida de que seamos capaces de respirar de forma adecuada. La práctica de la respiración yóguica rehabilita la respiración deficiente o incorrecta y permite obtener un provecho óptimo de esta función vital y esencial.

El Pranayama consiste en un conjunto de técnicas respiratorias cuya finalidad es potenciar la capacidad respiratoria, incrementar el nivel de energía vital y restablecer el equilibrio energético que proporcione un estado mental claro, sereno y ecuánime. Su práctica regular despierta todo el potencial energético del ser humano.

La Relajación Consciente. Aprender a relajarse y vivir relajadamente es una asignatura pendiente para una gran parte de la población. La relajación es el método más directo para liberarse del estrés, el cansancio, el agotamiento, la tensión nerviosa y emocional, la agitación mental, etc. Sin lugar a dudas esta práctica debería formar parte de la cultura básica de todo individuo. Es una gran ayuda para recuperar el equilibrio, mantener la buena salud y para vivir feliz.

La Meditación. El diagnóstico del yoga sobre la “enfermedad” del Ser Humano es que el problema no radica en el cuerpo, aunque éste sea el recipiente donde generalmente se manifiestan las dolencias y sus síntomas. La raíz del problema está en la mente. La mejor medicina para “sanar” la mente es la meditación. Su práctica es la vía directa para “purificar la mente” y liberarse de todo tipo de conflictos y condicionamientos. La práctica de la meditación despierta el potencial latente en la mente y encauza la vida de forma armoniosa convirtiéndola en un proceso de crecimiento y autorrealización. La meditación es la esencia del Yoga.

Danilo Hernández. Swami Digambarananda.



El seminario está dirigido a todas las personas que deseen introducirse o profundizar en los aspectos fundamentales del Yoga.

INFORMACIÓN Y RESERVA

SEMINARIO

LUGAR

Pazo San Paio, Bañobre - Miño - A Coruña.

HORARIOS

Viernes 30 de mayo de 19 a 21h.

Sábado 31 de mayo de 10 a 14h. / 17 a 21h.

Domingo 2 de junio de 10 a 14h.

ENSEÑANZA 170 €.

MATERIAL NECESARIO: Ropa cómoda, manta, tapiz antideslizante o aislante, cojín de meditación, chal o mantón de meditación, cuaderno y bolígrafo.

RETIRO (opcional).

Pazo San Paio: Incluye alojamiento en habitación doble con pensión completa.

Las comidas son básicamente ovo-lacto-vegetarianas.

Si alguna persona presenta algún tipo de alergia o intolerancia se ruega lo comunique con la reserva.

Recepción: Viernes día 30 de 17,00 a 18,00 h.

ESTANCIA 140 €.

RESERVAS

- Transferencia a Club Bunkai - Banco Sabadell: ES74 0081 5572 2200 0129 0239
- Reserva solo seminario 50 euros // Seminario y alojamiento 100 euros.
- El importe restante se abonará en efectivo al llegar al seminario.
- Enviar por email comprobante bancario y datos personales.
- Si se anula cinco días antes de su celebración, se retendrá el 25% de la reserva.
- Contactar con Bunkai para confirmar que hay plaza clubbunkai@gmail.com
tfn.- 687436381

