

“SADHANA SÍNTESIS”

(Novena Promoción)

Curso de Formación y Profundización en el Yoga

Noviembre de 2010 a junio de 2012

Dirigido por:

Swami Digambar (Danilo Hernández)

Autor del libro: “Claves del Yoga”

PROFUNDIZANDO EN EL YOGA

El próximo mes de noviembre de 2010 comenzaremos un nuevo curso de estudios avanzados en la práctica y la teoría del Yoga. El curso comprende dos ciclos con una duración aproximada de dos años (noviembre 2010 a junio 2012). Está dirigido especialmente a profesores de Yoga, aspirantes a profesores y practicantes interesados en profundizar en su conocimiento y experiencia del Yoga. Para acceder a este curso es condición necesaria, haber practicado Yoga un mínimo de tres años y tener conocimiento y práctica suficiente de *asanas*, *pranayama* y meditación. Son candidatos idóneos las personas que estén dispuestas a realizar su práctica personal (*sadhana*) de un modo regular y sistemático. La inconstancia es incompatible con la dinámica de este programa. El curso constará de dos clases mensuales de dos horas de duración que se realizarán los sábados por la mañana de 11:30 h. a 13:30 h., de Octubre a Junio. También incluirá un retiro intensivo de cinco días que se celebrará durante el mes de Septiembre de 2011. **Si los participantes inscritos en el curso, lo prefiriesen y lo decidieran por consenso, en vez de dos clases mensuales, se haría una sola en horario de 10:00h. a 14:00h.**

RESUMEN DEL PROGRAMA “SADHANA SINTESIS”

“Sadhana Síntesis” es un MASTER en YOGA, un curso teórico-práctico que tiene como eje central el entrenamiento en el Kundalini Yoga clásico y en el Kriya Yoga (tradición Satyananda Yoga). Ambos sistemas constituyen la continuación y culminación del Hatha Yoga.

Otras materias que se desarrollarán son:

- Filosofía del Yoga
- Psicología del Yoga.
- Las Escuelas Filosóficas de la India.
- Principales sendas del Yoga, (teoría y práctica).
- Principales Escuelas del Hatha Yoga.
- Teoría y práctica de la meditación en las principales tradiciones del mundo.
- Etc.



KRIYA YOGA

“En esta era de complejidades, el Kriya Yoga es uno de los sistemas más poderosos para despertar el potencial espiritual del ser humano: la Kundalini. Hay muchas técnicas que pueden ser utilizadas con este propósito y todas tienen su propio lugar, pero las prácticas del Kriya Yoga son superiores con mucho; son más sistemáticas y accesibles al hombre de nuestra época. El Kriya Yoga realiza la necesidad más importante de la humanidad, despertar Kundalini de una forma suave y natural.

Paramahansa Satyananda

KUNDALINI YOGA

“Oh, llama eterna que has encendido mi ser y te has mantenido en la base de mi cuerpo para calentar mi existencia. Oh, llama que palpitas esperando la mano del conocimiento que la dirija segura como un torrente desde abajo hacia arriba, encendiendo a su paso los centros donde duermen mis tesoros. Oh, llama viva, vida de la vida que a tu paso enciendes y haces vibrar todo cuanto duerme latente y sereno, hasta transmutarlo en el oro de la sabiduría. Oh, llama que deseas llegar a fundirte con la flor que se abre en la cabeza cuando tú la tocas y, a través de ella exhalas el perfume de la eternidad en el jardín del mundo.”

Cayetano Arroyo

LAS CLASES SE IMPARTIRÁN EN:

“BINDU”

Escuela de Yoga de Chamartín

C/ Pérez Ayuso, 11

28002 MADRID

Telef.: 91 413 82 38 -www.yogabindu.net

Metro:

Concha Espina salida a Pl. de Cataluña.

Cruz del Rayo salida al Auditorio Nacional de Música

Prosperidad

IMPORTE DE LAS CLASES

Matrícula: 50 euros

Participantes: 180 euros trimestrales.

Alumnos de “BINDU”: 150 euros trimestrales.

El importe se abonará en la primera sesión de cada trimestre.

Al finalizar el curso se entregará

Diploma de participación.

REUNIÓN INFORMATIVA:

Para matricularse en el curso es necesario asistir a una reunión informativa:

Sábado 5 de Junio a las 18:00 h., o el sábado 9 de octubre a las 12:00 h.

Hay que confirmar la asistencia.

