

## TALLER

TEÓRICO- PRÁCTICO: DIAS 26-27 de Septiembre

### IMPARTIDO POR:

**HAROLD SEQUEIRA**

(Maestro del Instituto de Yoga Clásico de Bombay)

### DIRIGIDO A:

**PROFESORES, EJECUTIVOS, ESTUDIANTES Y PÚBLICO EN GENERAL.**

"En los yoga sutras (texto principal de Yoga Filosofía) Patanjali nos enseña a despertar las fuerzas innatas - BHAVAS - a través de una vasta tecnología de Yoga."

### LUGAR: CASA DE LA INDIA

C/Puente Colgante 13

47007 Valladolid

FECHA: 26-27 Septiembre 2009

### HORARIO:

**Sábado- 9:00 h. 20:00**

**Domingo- 9:00 h. 13:30**

### INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS:

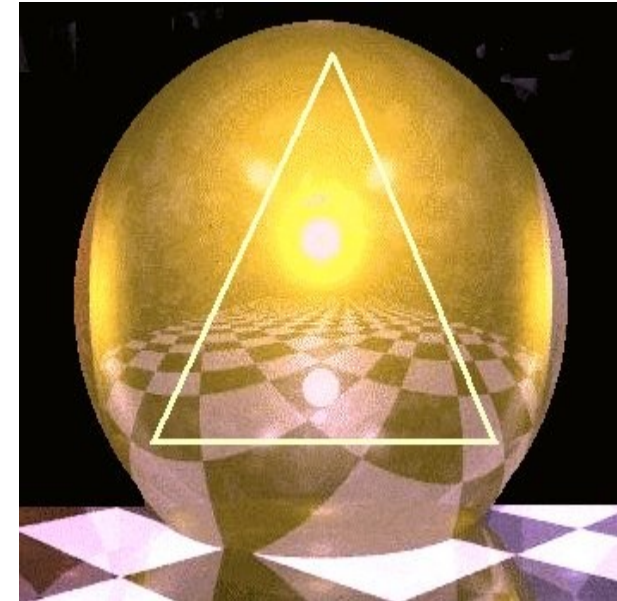
PRECIO: 70 EUROS

RESERVA HASTA OCUPAR AFORO (Máximo 35 personas en cuenta)

Previo ingreso de 30 euros en cuenta N° 20660074000200081472.

(Traer una manta fina que cubra todo el cuerpo, ropa cómoda.)

Información: Raquel. tlfnos. 983-50 91 72 , mv-653431613.



*PATANJALI y su filosofía milenaria Concepto de  
LOS BHAVAS - desarrollo de las potencias  
innatas.*

## **SÁBADO**

**9:00 a 9:30** PRESENTACIÓN de profesor y participantes.

**9:30 a 11:00** 1ª CLASE

**INCIDENCIA DE LA POSTURA SOBRE LA MENTE: ASANA**

Práctica: ASANAS CULTURALES Y MEDITATIVAS y TERAPEÚTICAS.

**PRANAYAMA**

LA RESPIRACION, PROCESO RESPIRATORIO.

LA RESPIRACIÓN YOGUI.

PRÁCTICA: PRANAYAMAS SRY YOGENDRA: I, II, III, IV.

**11: 00 a 11: 30** Descanso

**11:30 a 12:30** 2ª CLASE

Exposición sobre Yogabhavas (power point)

**12:30 a 13:30** - Prácticas, sharing, apuntes, dificultades en el cumplimiento del deber.

**13:30 a 14:30** Almuerzo (comida)

**14:30 a 13:30** Meditación.

**15:30 a 17:00** Asanas, pranayama.

**17:00 a 18:30** Audiovisuales y estudio (presentación en power point sobre bhavas)

**18:30 a 19:00** Descanso.

**19:00 a 20:00** Cambio de impresiones, más práctica y técnicas.

## **DOMINGO**

**9:30 a 11: 00** Kriyas ,asanas,pranayama.

**11:00 a 12:00** "OM SADHANA " + JNANABHAVA

**12:00 a 12:30** Descanso.

**12:30 a 13:30** Prácticas relacionadas con los bhavas (presentación en power point sobre bhavas) “indicaciones para su continuidad en el estudio de los Bhavas”; cursos online para los laicos; preparacion de lecciones en los centros de yoga clásico etc.

*FIN*

