

El maestro



Harold Sequeira, nacido en 1937 Mangalore (India). Profesor del "Instituto de Yoga clásico de Bombay", Fundador del primer "Instituto de yoga clásico en España" y Presidente Honorario de la "Asociación Yoga School Online".

Esta propagando de la esencia del Yoga Clásico de Patanjali por medio mundo (Norteamérica, Europa, Oriente medio, Argentina, etc.). En 1967, recibe de su maestro Sri Yogendra (Fundador del instituto de Yoga Clásico de Bombay, 1918), la difícil labor de difusión, para devolver al yoga su nitidez enseñándolo correctamente.

Desde hace algunos años, Harold siempre acude una vez al año para deleitarnos con sus conocimientos.

Ahora tenemos una nueva oportunidad de contar nuevamente con su presencia durante el mes de Octubre del 2010



Yoga School *Asociación Online*

*Experiencias diferentes,
marcan la diferencia*

Tfno: 688 642 155
información@centroarjuna.com

Errekatziki, 25
01003-VITORIA

<http://www.centroarjuna.com>
<http://www.yogaschoolonline.es>

HATHA YOGA
Rejuvenece
y
mejora tu salud



Talleres

MEDITACION
Sana la mente
descubriendo el interior

Octubre
2010



Taller: HATHA YOGA

Rejuvenece y mejora tu salud

Muchos de los signos que consideramos propios de la edad, no son causados por el paso de los años, sino por la intoxicación del organismo.

Los ejercicios de yoga nos ayudan a eliminar impurezas de nuestro organismo y nos ayuda en problemas específicos.

Mediante prácticas simples y sencillas descubriremos las herramientas que nos ofrece el yoga para iniciar el rejuvenecimiento de nuestro organismo, permitiéndonos una mayor calidad de vida, movilidad articular, audición, visión, concentración, memoria y atención..

El yoga nos ayuda a mejorar nuestro estado físico y mental, promoviendo un nuevo enfoque a la vida.

OBJETIVOS del Taller:

Algunos de los objetivos planteados para la realización de este taller son:

- ✓ Descubrir los buenos hábitos de vida y algunos trucos sencillos que nos enseña el yoga, lo que nos permite, no solo vivir más tiempo, sino con una mayor calidad de vida, movilidad articular, audición, visión, concentración, memoria y atención.
- ✓ Se estimula el funcionamiento glandular, hay mayor resistencia a las infecciones, mejora el metabolismo y el rendimiento. Dando mayor tersura a la piel, más alegría y entusiasmo.
- ✓ Presentar un cuadro auténtico y genuino de lo que el yoga tiene que ofrecer al tenso e inquieto mundo en que vivimos.

Taller: MEDITACION

Sana la mente
descubriendo el interior

Hoy en día multitud de estudios constatan que el cerebro no es estático, sino que cambia dinámicamente a lo largo de la vida del hombre y si a este cerebro se le ofrece un correcto entrenamiento puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.

La meditación y la disciplina mental pueden cambiar el modo de trabajar del cerebro, aprendiendo a controlar estados de animo y pensamientos dejando a un lado aquellos que podrían hacerlos caer en la angustia, regenerando la solidez del sistema inmune y mejorando la calidad de los pensamientos.

La meditación tiene efectos balsámicos para calmar la mente y conseguir paz interior.

OBJETIVOS del Taller:

Con las meditaciones, aprenderás como parar los pensamientos de tu mente y abrir tu campo de conciencia. Practicas, sencillas y sutiles te ayudarán a proteger la salud contra la ansiedad y el estrés, fortaleciendo tu sistema inmunológico.

Las técnicas meditativas para la experiencia y el manejo de la respiración, constituyen un elemento fundamental en la propia sanación.

Se ha demostrado que las personas que practican meditación durante gran parte de su vida pueden tener una edad biológica de entre cinco y doce años menos que su edad cronológica.

Información sobre los talleres

¿A QUIEN ESTAN DIRIGIDOS los Talleres?:

A toda persona:

Que desee utilizar el YOGA para potenciar o mejorar su Salud física y/o psicológica.

Que practicando YOGA, desee conocer el alcance de su práctica a través de la exploración de su máximo exponente: Patanjali.

Que quiera conocer una visión diferente de la salud, la enfermedad y la curación.

Fechas de los talleres:

Los talleres se desarrollaran Del 19 al 22 de
Octubre del 2010

Día 19 y 20 Taller de Hatha yoga

Día 21 y 22 Taller de Meditación

Horarios:

De 20:00 a 22:00 Horas

Precios:

Cada taller: 54 euros

Los dos talleres: 90 euros

Materia:

Ropa cómoda, esterilla, toalla grande o manta.

Conferencia Presentación

Día 18 de OCTUBRE del 2010 20:00 horas

Reserva de plaza:

Tfno: 688 642 155 (Tardes)
información@centroarjuna.com

Errekatziki, 25
01003-VITORIA

