

## 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 enseñando yoga en medio mundo (Norteamérica, Europa, Oriente medio, Argentina, etc., ), difundiendo la esencia del Yoga Clásico de Patanjali. 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 2009



**Teléfono: 688 642 155**  
**información@centroarjuna.com**

Errekatziki, 25  
01003-VITORIA

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

## CURSO: LA PERSONALIDAD A TRAVES DE LOS YOGABHAVAS



## TALLER : COMO DESARROLLAR LOS CHAKRAS

Impartidos por **HAROLD SEQUEIRA**

Profesor del Instituto de Yoga Clásico de Bombay

Septiembre  
2009  
Octubre



## CURSO: LA PERSONALIDAD A TRAVES DE LOS YOGABHAVAS

### ¿Qué son los bhavas?

Traducido literalmente la palabra “Bhava” es un sentimiento o actitud. Los Bhavas son nuestros estados psíquicos o condiciones

### EL CURSO

A través del Yoga Clásico iremos descubriendo los secretos para centrarte en ti mismo. Describiremos la metodología del Yoga de Patanjali, para poder establecer ese estado de Integración, Conocimiento y Liberación descritos por Patanjali.

### ¿Qué conseguira?

- Relajación y disfrute
- Crear la vida que realmente deseas vivir
- Sentirte seguro y Fluir con la vida y sus cambios permaneciendo centrado en ti mismo
- Aumentar tu capacidad de disfrutar y merecer la abundancia.
- Fortalecer la autoestima y reforzar la personalidad
- Sentirte creador y dueño de tu vida
- Vivir lo cotidiano de un modo extraordinario

### ¿A quien esta dirigido?

A toda persona:

- Que desee utilizar el Yoga para potenciar o mejorar su Salud.
- 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 vida.
- Con inquietudes en estos temas.

## TALLER: COMO DESARROLLAR LOS CHAKRAS

### ¿Qué son los chakras?

Traducido literalmente la palabra “chakra” significa rueda. Los Chakras son centros psico-energéticos a través de los cuales se producen intercambios energéticos.

### EL TALLER

El taller de chakras es un camino interior de transformación, recorriendo conscientemente los peldaños evolutivos del ser humano.

¡Te sorprenderás al descubrir paso a paso el infinito potencial del que dispones para vivir esta maravillosa aventura de la vida en plenitud y alegría!

### ¿Qué conseguirá?

- Relajación y aumento de la vitalidad
- Fortalecer y despertar tu energía y fuerza interna.
- Expresar y sentir la vida que realmente deseas vivir
- Aprender de todo lo que no aceptamos de nosotros mismos y reconocer tus cualidades y dones.
- Trabaja la elasticidad del cuerpo y la mente
- Sentir lo cotidiano de un modo extraordinario

### ¿A quien esta dirigido?

A toda persona:

- Que desee utilizar el Yoga para potenciar o mejorar su Salud.
- Que practicando Yoga, desee conocer como trata Patanjali el tema de los chakras.
- Que quiera conocer una visión diferente del tema de los Chakras
- Con inquietudes en estos temas.

## HORARIO y PRECIOS

### Curso: La personalidad a través de los yogabhavas

**Fechas:** Del 28 de Septiembre al 2 de Octubre

**Horario:** Lunes a Viernes de 20:00 a 22:00

**Precio del curso:** 90 €

### Taller: Como desarrollar los chakras

**Fechas:** Sabado 3 y Domingo 4 de Octubre

**Horario:**

Sábado de 9:30 a 13:30 y de 15:30 a 20:00

Domingo de 9:30 a 13:30

**Precio del taller:** 126 €

## INFORMACION e INSCRIPCIONES

**Teléfono:** 688 642 155

**información@centroarjuna.com**

Errekatxiki, 25  
01003-VITORIA

<http://www.centroarjuna.com>

<http://www.yogaschoolonline.es>



Asociación  
**Yoga School Online**