

Autor de los libros:
"Claves del Yoga" y
"Consciencia Desnuda,
el proceso de
la meditación"

Seminario de Yoga

HATHA YOGA VIDYA

Teoría y Práctica

Dirigido por: **Swami Digambar** (Danilo Hernández)



18 y 19 de Marzo
(Leganés, Madrid)

Aparentemente el Hatha Yoga es el sistema de yoga más conocido y difundido en Occidente. Pero si somos objetivos, se hace patente que muchos de sus practicantes sólo llegan a conocerlo de un modo parcial y superficial. Con frecuencia se suele identificar a este sistema casi exclusivamente con la práctica de los Asanas o posturas (25% del total del sistema) perdiéndose la perspectiva de la globalidad y cohesión que posee dicho sistema.

La ciencia del Hatha Yoga se concibió originalmente como un sistema de meditación. Conocerlo en toda su amplitud requiere comprender la interrelación y articulación de todos sus elementos: asana, shatkarma, pranayama, bandha y mudra.

"Hatha Yoga Vidya" no es una nueva propuesta, es una visión completa y coherente de este sistema en todas sus dimensiones: corporal, energética, mental y espiritual.

El objetivo de este seminario es realizar un estudio teórico-práctico del Hatha Yoga desde una perspectiva global y a la luz del sentido y finalidad con el cual fue concebido por los sabios de la antigüedad, así como aportar la mejor adecuación de esta disciplina a las necesidades particulares y generales de los practicantes de hoy en día.

TEMARIO

- Origen, historia, estructura y filosofía del Hatha Yoga.
- La práctica de: Asana, Shatkarma, Pranayama, Bandha y Mudra.
- Autoescucha corporal y toma de consciencia. El maestro interior.
- Ejerciendo el sentido común. Adaptación del sistema a las necesidades reales del practicante.
- Más allá del sistema El Yoga Libre y Personal.
- La meditación en el contexto del Hatha Yoga.

Danilo Hernández

Discípulo de **Swami Satyananda y Swami Niranjanananda**. Es fundador y director de la escuela de yoga de Chamartin "**BINDU**" en Madrid. Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica. Imparte clases de yoga en Madrid desde hace más de 30 años. Iniciado a la tradición de **Karma Sannyasha** por su maestro **Paramahansa Satyananda**, India, 1987. En 1993 fue reconocido como **Yogacharya** (maestro de Yoga) por la "Bihar School of Yoga" y la "Internacional Yoga Fellowship Movement" de **Munger, India**. Es autor del libro "**Claves del Yoga**", obra de gran interés por ofrecer una síntesis completa de las enseñanzas del yoga, expuesta de manera sistemática, objetiva y clara, así como del libro "**Consciencia Desnuda, el proceso de la meditación**". Danilo Hernández destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre el yoga permite que la práctica del yoga pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos.

¡¡ **MUY IMPORTANTE !!** Las plazas son limitadas.

Se asignarán por orden de inscripción

• **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Aportación del seminario: 160 €

Como Reservar: Ingreso al nº de cuenta: **ES49 0049 5194 7024 1605 2441**
Indicar en el concepto del ingreso: **NOMBRE y APELLIDOS.**

Inscripción: Una vez realizado el ingreso de la reserva, habrá que confirmar enviando un whatsapp a los Tel. **672 736 953, 659 353428** o al e-mail: **atmanyogaequilibrio@gmail.com**

Política de cancelación: Podrías cancelar sin costo alguno si lo comunicas con al menos **15 días de anticipación**. En caso contrario nos reservaremos un 25% por gastos de organización.

Para más información: Llámanos a los teléfonos **672 736 953, 659 353428** ó escríbenos a: **atmanyogaequilibrio@gmail.com**

• **¿QUÉ DEBO LLEVAR?**

Ropa cómoda, manta, esterilla o aislante antideslizante, cojín, chal de meditación, cuaderno y bolígrafo.

¡Se entregarán **CERTIFICADOS DE ASISTENCIA!**

• **¿CUÁNDO Y DÓNDE ES?**

Centro de Yoga y Equilibrio "**Atman**"
C. de la Rioja, 132, **Leganés, Madrid**

Sábado **18 Marzo 2023: 10h - 14h / 16:30h - 20:30h.**
Domingo **19 Marzo 2023: 9:30h - 13:30h.**



**¡LIBROS DISPONIBLES
A LA VENTA!**

