

Imparte : Eva Gómez

Profesora de Yoga por AEPY.
Profesora de Yoga y Yogaterapia por el
Centro de Yoga y Psicología
Transpersonal. Titulada en Yoga
Tibetano (lu jong) y técnicas de
respiración y energía (tsa lung) por el
Centro Médico Tibetano Nangteng
Menlang.

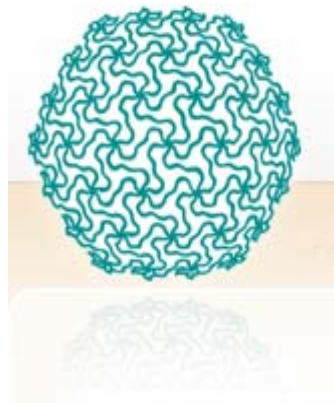
Profesora de Asthanga y Sivananda
Yoga por la Sociedad Internacional de
Ciencias Védicas y Yóguicas de India.
Desde hace 5 años investiga a través de
la danza, como herramienta de auto-
conocimiento y sanación.



*“ A través de la danza consciente en
sus diversas manifestaciones, nos
vivimos plenamente en cada aspek-
to y dimensión, para conectar con
aquello que ya somos: seres plenos,
completos y felices..”*

YOGA Y YOGATERAPIA

Centros de Yoga dirigidos por Pilar Inigo



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Pº Fernando el Católico,9, pral.dcha
50006 ZARAGOZA
Teléfono: 976 560 709

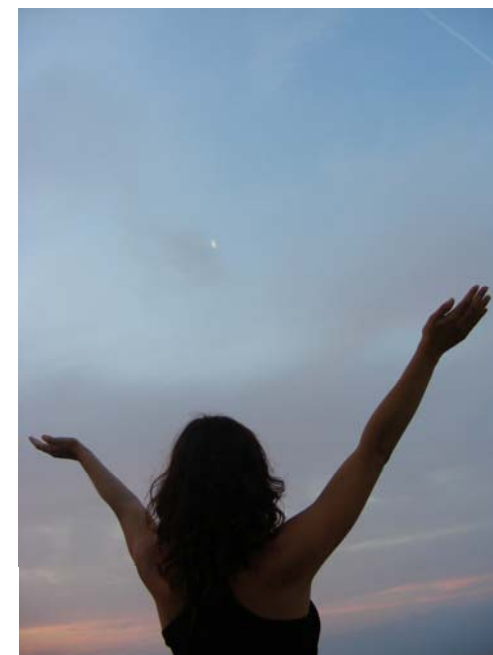
C/ José Luis Borau, 18, local 33
50018 ZARAGOZA
Tf: 976 736 111

C/ San Miguel, 15, pral. C.
50001 ZARAGOZA
Tf: 976 223 555

Correo electrónico:
info@yogaypsicologia.com
www.yogaypsicologia.com

Yoga y Danza

"Danzando hacia el estado de yoga"



*“ El corazón del hombre es un instrumento
musical y contiene una música grandiosa.
Dormida, pero está allí, esperando el momen-
to apropiado para ser interpretada, expresa-
da, cantada , danzada. Y es a través del amor
que el momento llega”*

Osho

“Danzando hacia el estado de Yoga”

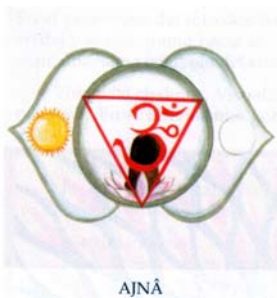
Contenido

En sus orígenes, las danzas primitivas constituían un intento de conexión con la esencia de uno mismo y con la del Universo. En otras palabras, a través de la danza se buscaba el estado de Yoga o unión.

Basado en esta realidad, el curso constará de 3 talleres donde cada uno de ellos estará dedicado a conectar , despertar y equilibrar diferentes centros sutiles o chakras que conforman parte del cuerpo energético y que están íntimamente relacionados con diferentes zonas corporales, emociones y actitudes mentales.

Despertando cada centro energético , iremos danzando a través de sus humna, el canal central, hasta su cima donde se abre la ventana que conecta el microcosmos o universo interno con el

macrocosmos, universo externo ; donde se abre la puerta a la unión de lo de dentro y lo de fuera, la posibilidad de disolución del Yo soy en lo que Es: Yoga.



Técnicas

Danzaremos cada chakra con...

- **La respiración** a través de **Pranayama** , para permitir un buen flujo energético en el cuerpo y en el centro sutil evocado.
- **El cuerpo** a través de **Karanas, Asanas y Mudras**, para estimular y tomar mayor conciencia de cada chakra, generando mayor flujo sanguíneo y energético en la zona en cuestión..
- **La voz** a través de los **Bija mantram** propios de cada centro, cuya vibración nos permite desbloquear, activar y armonizar.
- **La mente** a través de **Visualización creativa** aplicada a cada centro energético y zonas corporales relacionadas, para generar mayor conciencia, conexión y activación.
- **La música** a través de **Danza dirigida**: para despertar la energía característica de cada chakra. Movimientos conscientes y seleccionados para contribuir al desbloqueo y activación desde el plano físico hacia otros más sutiles.
- **El corazón** a través de la **Danza libre**: para permitir que la sabiduría natural del cuerpo se exprese, abandonándonos a nosotros mismos, a la música y a la espaciosidad del momento presente.
- **La quietud y el silencio** a través de la **Relajación**: para integrar y posar toda la energía movilizada , obteniendo un estado de equilibrio integral.



Fechas

14 noviembre 2009
6 febrero 2010
8 mayo 2010

Horario

De 9 a 13 h.

Lugar

Centro de Yoga y Yogaterapia Actur
C/ José Luis Borau 18, local 33
50018 Zaragoza

Precio

Curso completo: 90€
Seminarios sueltos: 35€

