

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.

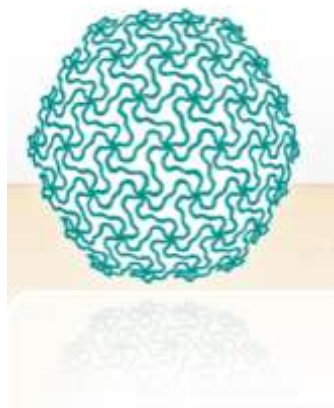
Profesora de Asthanga y Sivananda
Yoga por la Sociedad Internacional de
Ciencias Védicas y Yóguicas de India.
Desde hace 6 años investiga a través de
la danza, como herramienta de auto-
conocimiento y sanación.



“ A través de la danza consciente en sus diversas manifestaciones, nos vivimos plenamente en cada aspecto 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

Danza Yoga Terapéutico



“ El corazón del hombre es un instrumento musical y contiene una música grandiosa. Dormida, pero está allí, esperando el momento apropiado para ser interpretada, expresada, 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 nos centraremos en conectar, despertar y equilibrar concretamente con el centro del corazón o Anâhâta Chakra, íntimamente relacionado con el mundo emocional, y con la energía sanadora y transformadora del Amor.

Abriéndonos a la energía del Amor, nos abriremos a la posibilidad de abrazar y sanar todos esos aspectos de nosotros mismos que nos limitan y condicionan en el día a día. Nos abriremos a la esencia que somos: SAT CHIT ANANDA que conecta el microcosmos o universo interno con el macrocosmos, universo externo; donde se abre la puerta a la unión, la posibilidad de disolución del Yo en lo que Es: Yoga.

Técnicas

Danzaremos 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 Anâhâta Chakra, generando mayor flujo sanguíneo y energético en la zona en cuestión..
- La voz a través de mantram, **cuya vibración** nos permite desbloquear, activar y armonizar.
- La mente a través de Visualización creativa aplicada al 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 del chakra del corazón. 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 enero 2012
11 febrero 2012
10 marzo 2012

Horario

De 10 a 14 h.

Lugar

Centro de Yoga y Yogaterapia
C/ Fernando El Católico 9, ppal drcha
50006 Zaragoza

Precio

Curso completo: 100€
Seminarios sueltos: 40€

