

**Imparte: Victor Chertkov.**

Profesor de Yoga y Yogaterapia por el Centro de Yoga y Psicología Transpersonal y licenciado en filología hispánica por la Universidad de lenguas del mundo de Tashkent, Uzbekistán. Desde 1986 estudia y aplica las técnicas de relajación (Entrenamiento Autógeno) y actualmente es Monitor de técnicas de relajación y desarrollo personal, teniendo una larga experiencia de aplicación de las mismas, así como de los principios del Karma Yoga en el entorno laboral.

### Horario

De 9 a 13 h.

### Lugar

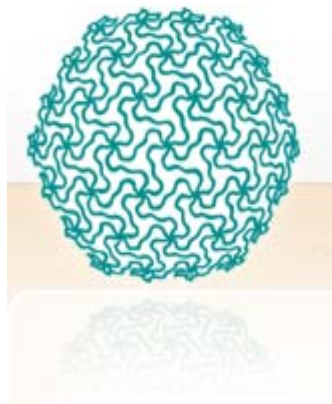
Centro de Yoga y Yogaterapia Actur  
C/ José Luis Borau 18, local 33  
50018 Zaragoza

### Precio

Curso completo: 240€ (posibilidad de pagar en dos plazos de 120€)  
Seminarios sueltos: 35€

# 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

para cada día  
"Las soluciones del Yoga  
para la vida diaria"



*Noviembre 2009-Marzo 2010*

*Orientado a practicantes de yoga  
o cualquier persona que quiera  
profundizar o ampliar  
sus conocimientos sobre  
los temas expuestos.*

*Queremos ofrecerte una oportunidad para profundizar en los conocimientos del Yoga a través de los cursos temáticos que abajo se describen, poniendo a tu disposición herramientas útiles en lo cotidiano.*

## Temas y fechas

**21 noviembre, 2009**

### **El yoga del trabajo**

Pasamos un tercio de nuestra vida consciente en el trabajo. Veremos como el Yoga te puede ayudar a afrontar y manejar los conflictos y tensiones que puedes llegar a sufrir en tus obligaciones y quehaceres diarios.

**19 diciembre, 2009**

### **Chakras inferiores: trabajo de posturas**

El potencial de la energía física, la voluntad de vivir, el control y regulación de deseos y emociones, la actitud decidida o temerosa ante la vida, el grado de dependencia o independencia respecto a otras personas o situaciones, son funciones psicológicas relacionadas con los tres chakras inferiores (Muladhara, Swadisthana y Manipura). Trabajaremos posturas de Hatha Yoga directamente relacionadas con la activación de estos chakras.

**23 enero, 2010**

### **Resolución de problemas psicológicos a través del yoga**

En una clase de Yoga trabajamos posturas, respiración, concentración, superamos con éxito pequeñas y grandes dificultades, afrontamos nuestras reacciones emocionales, conectamos con el equilibrio físico y psíquico... ¿Cómo podemos transferir lo que aprendemos en una clase a la vida cotidiana? ¿Qué parte del arsenal yóguico podemos utilizar en nuestro día a día?

En este taller profundizaremos en estos y otros beneficios que nos llevarán a una mejor comprensión y experimentación de la popular frase: "El verdadero Yoga comienza cuando salimos de la sala".



**Febrero, 2010**

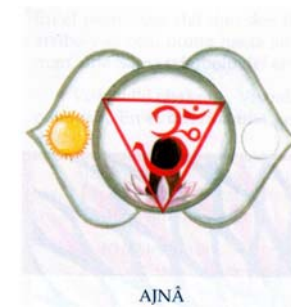
### **El arte y la ciencia de relajación**

Prácticamente todas las técnicas de relajación que se han practicado en Occidente durante el pasado siglo y los nueve años que llevamos de éste nos inspiran en dos modelos creados a principio del siglo XX por Jacobson y Schultz respectivamente. Pero, a su vez, estos dos modelos manan de la misma fuente: el Yoga.

Dedicaremos dos módulos temáticos al conocimiento y práctica de ambas propuestas "madre" viéndolas desde la perspectiva del Yoga.

**Relajación progresiva de Jacobson.....13 febrero**

**Entrenamiento Autógeno de Schultz.....20 febrero**



**13 marzo, 2010**

### **Hatha Yoga: ¿Cómo organizo mi práctica personal?**

¿Cómo empiezo, cómo termino mi sesión personal? ¿Puedo hacer solamente alguna práctica concreta? ¿Por qué quiero practicar en casa pero nunca llego a conseguirlo? ¿Qué beneficios físicos y psíquicos obtengo para mi vida diaria? Resolveremos dudas, veremos ejemplos, conoceremos los mecanismos psicológicos de aprendizaje, y mucho más.