

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

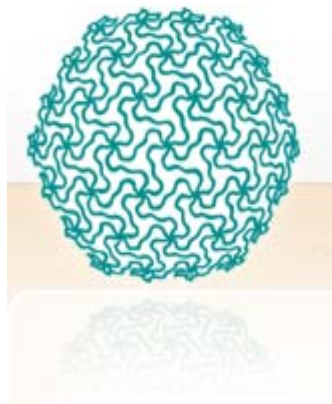
Centro de Yoga y Yogaterapia Actur
C/ José Luis Borau 18, local 33
50018 Zaragoza

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

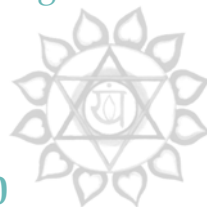
El potencial de la energía física, la voluntad de vivir, el control y regulación de deseos y emociones, la actitud decidida o temerosa ante la vida, el grado de dependencia o independencia respecto a otras personas o situaciones, son funciones psicológicas relacionadas con los tres chakras inferiores (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.