

Yoga



2016-2017

El Centre de l'Artista, fundat l'any 1988, està situat en el barri de Gràcia de Barcelona. Es un espai de formació, creació, recerca personal i restitució del benestar a través de tres àrees d'acció: Yoga, Art, i Acupuntura.

L'Artista-Yoga, recolzat amb més de 38 anys d'experiència. El nostre lema "L'important es la Persona" es posa en marxa amb la transmissió dels mitjans de Yoga. La ciència Yoga proporciona elements de pràctica, d'estudi, d'auto-estudi, i d'investigació, que afavoreixen la salut, el creixement i el enfortiment de la persona tant a nivell físic, com anímic i emocional, a més de potenciar la creativitat en el procés d'evolució i de transformació pròpia.

S'incrementa la capacitat respiratòria, augmenta significativament la capacitat d'atenció, creix la seguretat personal, l'autoconfiança, la capacitat de decisió, la capacitat d'aprenentatge. Equilibri entre la ment, el cor i el cos.

Actualment en el nostre Centre tenim alumnes d'entre els 14 i els 80 anys.

El Yoga, sense dubte, te beneficis per a tota persona, de qualsevol edat, que així ho desitgi.



CURS 2016-2017

- ✓ Curs de Hatha Yoga. Pranayama. Interiorització (meditació).
- ✓ Seminaris monogràfics
- ✓ Formació en Yoga.
- ✓ Reciclatge de Formació en Yoga.



Sala de Yoga



Sala de Yoga

CURS GENERAL DE HATHA YOGA SESSIONS DE HATHA YOGA, PRANAYAMA, INTERIORITZACIÓ

MATRÍCULA OBERTA TOT L'ANY

Inici del curs el dilluns, dia 05 de setembre.

Per a persones a partir dels 14 anys.



Les postures (asanes) en el Hatha Yoga impliquen el cos, la presència de la ment i la respiració. Augmenta la funció cerebral, les capacitats cognitives, la flexibilitat mental i la salut del cos.

Les sessions de Hatha Yoga estan formades per asanes (postures de Yoga), respiració (Pranayama), Raja Yoga (presència de la ment), introducció i pràctica del procés de la Interiorització (meditació), explicació i pràctica de diversos Kriyes, Mudres i Bhandes.

El Hatha Yoga es per a tota persona amb desig de millorar el propi estat general, físic, anímic i emocional, experimentant un progressiu benestar, i es positiu per a totes les edats.



PROGRAMA DEL CURS GENERAL

SESSIONS DE HATHA YOGA

El cos necessita del moviment per mantenir-se fort i saludable. La pràctica de les asanes (postures) en el Hatha Yoga activa la circulació de la sang millorant el seu flux, així pot arribar millor a tot l'organisme, regula el funcionament del sistema digestiu, progressivament i sense forçar tonifica el to muscular, corregeix els possibles problemes de columna vertebral, reeduca la postura corporal, millora la visió, creix la percepció del cos i la consciència d'un mateix.



La pràctica de les asanes va acompanyada de la pràctica de la respiració i de la presència de la ment, les tres son inseparables. Llavors la pràctica es de Hatha Yoga. A la ment es fa el silenci, es calma, observa, l'acció del cos es harmoniosa i conscient, la respiració regula i distribueix el Prana (energia) per l'organisme, hi ha unió (Yoga). S'alliberen les tensions, les preocupacions, les inseguretats, l'ansietat, l'estrès, tot de manera natural.



Per la pràctica del Hatha Yoga millor situar-nos en un espai agradable, tranquil, sense interrupcions. Es diu que "en Yoga els resultats no es busquen, els resultats es troben", això demana preparar una ment silenciosa i desperta.



PRANAYAMA

La respiració es la més imprescindible funció del nostre organisme, sense respiració no hi ha vida, i una respiració incorrecta provoca un dèficit de nutrició que afecta al correcte funcionament del cos, de la ment, de les emocions.

Pranayama és la ciència de la respiració. Es un mitjà yogui que ensenya no només a respirar, sinó a absorbir el Prana (energia) de l'aire, que es la principal font de nutrició del nostre organisme i també el aprendre a gestionar-la. És respiració conscient. La respiració té incidència en el Sistema Nerviós, el Sistema Càrdio-vascular, la ment, el cos, les emocions.



Així doncs, es va reeducant la respiració, s'augmenta i millora la capacitat respiratòria, més flexibilitat del diafragma i de la caixa toràctica, augment de l'oxigenació dels teixits, augment de la energia vital, millora la capacitat d'atenció, elimina el cansament, l'estrès, les depressions. Equilibri i enfortiment de l'organisme i les seves funcions. El Yoga fa de persones de problemes = persones de solucions.



KRIYA YOGA (Interiortizació)

La Interiorització (Kriya Yoga) es una aventura cap a la novetat, es desprendre's d'allò que manté la ment preocupada, i descobrir la ment serena, una quietud viva, no estàtica, una ment lliure que pot comprendre, investigar, experimentar lo nou en un mateix.

La ment tranquil·la i estable pren decisions encertades, ajuda en el restabliment del equilibri natural en la persona, però la ment ocupada amb les tensions, les pors, els condicionaments, les dependències, les incerteses, els bloquejos, les negativitats, no deixa descansar ni la ment, ni el cos, ni les emocions, hi ha confusió.

Kriya Yoga es el silenci del pensament, la pau de la ment, però la ment està desperta, observa, "escolta", s'interioritza i experimenta la unió, experimenta el Yoga.

Com a conseqüència hi ha harmonia, salut, pau, claredat, professionalitat, millora en les relacions interpersonals, en els estudis, capacitat de comprensió, llibertat, empatia, serenitat, creativitat, pensament positiu. Els beneficis es multipliquen.



HORARIS

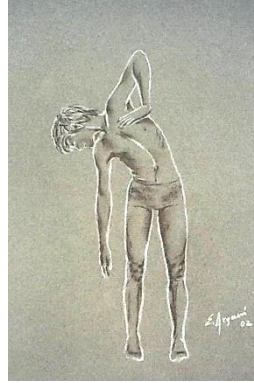
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
MATÍ		8:00h - 9:15h*		8.00h - 9:15h
TARDA	20:15h - 21:15h	20:45h - 21:45h	20:15h - 21:15h	20:45h - 21:45h
Sessions de 1 hora de durada				
* Matins: Sessió de Hatha Yoga (1hora) + Interiorització (15 minuts)				

QUOTES MENSUALS

ASSISTÈNCIA	MENSUALITAT
1 sessió a la setmana	31 € al mes
2 sessions a la setmana	48 € al mes
Matrícula anual: 40 €	
Preu de una classe solta: 15 €	



Yoga també als 80 anys



Yoga també als 14 anys

SEMINARIS MONOGRÀFICS

El Yoga a l'abast de tothom. Millor comprensió de la ment humana, més comprensió de les pròpies emocions, pistes per recuperar el benestar físic, anímic, emocional.

Son temes monogràfics. Una pinzellada per col·laborar en la eficient i pròspera gestió de la pròpia vida.



Kirtan amb bols tibetans

FORMACIÓ EN YOGA

Està oberta a persones majors d'edat amb coneixement i experiència en la pràctica del Yoga, que desitgin aventurar-se en un viatge de transformació i creixement personal, sigui per aprofundir en el coneixement de la ciència Yoga, de voler millorar-ne la pràctica, d'ampliar l'experiència de les diferents branques, o de preparar-se per a l'ensenyament i transmissió vivencial del Yoga.

(veure el programa a part)

RECICLATGE DE LA FORMACIÓ EN YOGA

Per a tota persona que, havent fet una Formació en Yoga, desitgi profunditzar en una o més àrees, o realitzar un reciclatge complet.



ESPAI DE BIBLIOTECA

L'ARTISTA. c/Tordera, 70. 08012 Barcelona - Telèfon 636181041

art-yoga@hotmail.com - www.art-yoga.es

