

Intensivo: "Iniciación básica al Vyayam"

Gijón, 26 de Octubre

Presentacion:

Esta es una magnífica oportunidad de aproximarse a la disciplina del Vyayam y tener la oportunidad de recibir las enseñanzas directas del Maestro de la Escuela Tradicional de Vyayam.

Una ocasión excepcional tanto para aquellas personas que quieran aproximarse por primera vez a esta disciplina, como para las que deseen perfeccionar su práctica y el entendimiento esencial de la misma.

Contenidos:

- 5 vyangas (figuras) de la Gran Tabla Maestra, que tienen la finalidad de establecer la Shakti o energía en el núcleo del practicante.
- Aprendizaje de las movilizaciones de los 2 ejes corporales (caderas y hombros).
- Aprendizaje de la interlocución de las manos con las dinámicas del cuerpo y la mente en el movimiento.
- Aprendizaje de la respiración dinámica y su coordinación con el movimiento.
- Aprendizaje de la meditación profunda en el Tan (núcleo).
- Tandavanava, biodanza hindú, para desbloques generales.

Observaciones:

- *Se recomienda haber comido 2 horas antes del inicio de la actividad.
- *Traer consigo una botella grande de agua (2 litros).
- *Ropa cómoda de prácticas, entre ellas algún jersey de abrigo, una manta ligera para sentarse/cubrirse y zapatillas flexibles de deporte/loneta o tipo chino.
- *Cuaderno y bolígrafo.
- *No fumar durante la actividad ni en los periodos de descanso.

Indique en el momento de la inscripción si padece alguna enfermedad, padeció alguna enfermedad del sistema nervioso, y si ha tenido lesiones y traumatismos corporales.

Lugar de formalización e inscripción:

Centro Anyaneaia
C/ San Bernardo 48/2º. Gijón
Teléfono: 958. 356. 594 / 625. 116. 057

Días:

26 Octubre 2002
Horario:

Precio de la Inscripción:

Política de cobro y devoluciones:

*** Grupo mínimo para celebrar la actividad: 10 inscritos.**

- Imprescindible formalizar urgentemente la inscripción, abonando la totalidad del importe.

- Una vez formalizada la inscripción, no se realizará devolución alguna del importe, ni se canjeará por actividad alguna, en caso de cancelación personal sea cual sea la razón.

- Está reservado el derecho de admisión tanto como el de exclusión de la actividad.

- En el supuesto de que la organización, decidiera rechazar y dar de baja una inscripción ya formalizada, antes de que se hubiese iniciado la actividad el día 2, se devolverá el importe íntegro de la misma.

- En el supuesto de que la organización, decidiera dar de baja a un participante inscrito, ya iniciada la actividad (desorden, actitud negativa, conducta inadecuada, etc), le sería devuelta la cantidad pagada por la inscripción, descontando la parte proporcional de los días consumidos.

- En caso de cancelación de la actividad por parte de la organización, serían devueltos todos los importes de las inscripciones en un plazo no superior a 15 días.



Intensivo: Iniciación básica al Vyayam

Gijón 26 de Octubre

Conducido por:

**Maestro Gurukul
(XII grado de Adikarya)
Javier Plazas**

Auxiliado por: Profesores de la Escuela tradicional de Vyayam

Conoce de una forma sencilla la práctica, el origen y los fundamentos teóricos y terapéuticos del Vyayam. Acércate a una disciplina que te permitirá fortalecer tu cuerpo, tu mente y tener más vitalidad. Un complemento ideal para practicantes y profesores de Yoga, Qi-Gong, Taichi.

Infórmate en:

Escuela tradicional de Vyayam

Pamplona

617 185 950

www.saherser.org

**Centro
Anyaneia**

C/ San Bernardo 48/2º. Gijón

Teléfono: 958. 356. 594 / 625. 116. 057