

Nada Yoga: Espiritualidad y Sonido



Uno de los objetivos más importantes, de estos encuentros y retiros, es la oportunidad de romper con la rutina diaria al profundizar y vivenciar con más

atención, por medio de una práctica de Yoga más consciente, el propio proceso en el contexto de la vida.

En este encuentro no se persiguen cosas extraordinarias. Sólo generar un ambiente que facilite la introspección, la serenidad, la escucha consciente, la vivencia del "aquí y el ahora" y la observación atenta y ecuánime. Ponemos a tu disposición nuestra experiencia con el fin de compartirla contigo.

La práctica del Yoga, la meditación y el trabajo a través del sonido (Nada Yoga), van a facilitar que vivamos las cosas sencillas, simples y ordinarias (comer, pasear, relajarse, ver, escuchar, convivir...), de una forma extraordinaria y diferente.

La música, los sonidos, la voz... representan un mundo energético que nos influye y sobre el que influimos a su vez. ¿Cuál es el impacto de los sonidos y la voz en el cuerpo y la mente? ¿Qué mensaje o qué zonas de la conciencia nos permiten descubrir u observar? ¿Tiene mi cuerpo un sonido? ¿Soy sonido?

IMPARTE

Madálasá, Mayte Criado, Directora de la Escuela Internacional de Yoga. Presidenta de la European Yoga Federation. Formadora de Profesores de Yoga. Profesora de Filosofía Hindú y Meditación. Su experiencia con la música, el canto místico y el Yoga le han permitido profundizar en las repercusiones de la vibración y el sonido en el cuerpo, la energía y la conciencia. Su enseñanza se orienta en la práctica del Hatha Yoga, hacia un reconocimiento y descubrimiento del cuerpo y sus mensajes; la armonía del movimiento como vivencia mística y la integración de todo el ser a la propia realidad. En la práctica de Nada Yoga, hacia la experiencia meditativa a través de la voz y la escucha consciente (Mantras y Sonidos espirituales); la libertad y el autoconocimiento.



ॐ नमः शिवाय

PROGRAMA

Meditación y Silencio Consciente

Práctica de Hâtha Yoga

Prânâyâma

El Canto Místico – Los Mantras

**Práctica de Nada Yoga: instrumentos sagrados,
energía y trabajo con la voz, mantras, sonido
y escucha consciente**

Satsanga

EN DHYANA MANDIR (Alcuneza-Sigüenza)

La Casa: Situada en la Alcarria, a 120 km de Madrid. Es una casa recientemente restaurada y habilitada para pequeños grupos de crecimiento y estancias de retiro y reposo. Consta de 5 dormitorios, 3 baños, comedor, sala de estar, sala de trabajo de 120 mts. y un gran patio.



Dhyana Mandir es la casa de retiros de la Escuela Internacional de Yoga. No es una casa rural ni un hotel. No hay personas de servicio sino que todos contribuimos a su mantenimiento y limpieza. Habrá una persona para cocinar y coordinar. Te rogamos disposición al orden y el cuidado de la casa



En coche: se accede por la N-2 o R-2 dirección Zaragoza. Tomar la salida a SIGÜENZA en el km. 104. Al llegar a Sigüenza seguir recto en dirección ALCUNEZA. Está a 5 kms. Al llegar al pueblo dirigirse a la Iglesia. Es la casa de al lado. Aparca detrás de la casa. Por tren: hasta Sigüenza. Iremos a buscarte.

CONDICIONES

Precio: 290 euros. (Reserva de plaza: 90 euros)

Plazas limitadas a 14 personas

En ningún caso se devolverá la reserva 10 días antes del inicio.

Nº de cta.: 0227 – 0002 – 25 – 0201055425

(Banco Uno-e - Titular: Mayte Criado)

El pago en efectivo puede realizarse en la secretaría de las Escuela.

¿Qué es necesario llevar?

Toallas para uso personal: lavabo y ducha

1 juego de sábanas para cama individual

Ropa cómoda y ligera para la práctica

Chal para la Meditación (optativo) y efectos personales

Horario Previsto

19 de marzo: También puedes entrar el Jueves

Entrada a partir de las 19,00h

21,30 Cena 22,30 Encuentro 24,00 Silencio

20-21 y 22 de marzo:

08,00 Meditación y Hatha Yoga

10,00 Desayuno 11,30 a 13,30 Nada Yoga (talleres)

14,00 Comida 17,00 a 19,00 Nada Yoga (talleres)

20,00 Meditación o Paseos Meditativos

21,00 Cena 22,30 Satsanga o Paseo bajo las estrellas o Viaje de Sonido antes dormir.

23 de marzo:

08,00 Meditación y Hatha Yoga

10,00 Desayuno 11,30 a 13,30 Nada Yoga (conclusiones)

14,00 comida 16,00 Salida

Asociación de la Escuela Internacional de Yoga



Asociación de alumnos de la Escuela Internacional de Yoga. Es un espacio abierto a todos aquellos que sienten y viven el yoga: instructores, profesores, alumnos... El trabajo de la Asociación está basado, fundamentalmente, en las actividades que promuevan el Yoga y las disciplinas más cercanas

<http://www.encuentrosdeyoga.com>

La Escuela te ofrece: clases diarias, formación de profesores de Yoga, meditación, práctica del Nada Yoga, conciertos, encuentros, intensivos, retiros, vacaciones yóguicas.

No dudes en llamarnos. Namasté.



Escuela
Internacional
de Yoga

C/ López de Hoyos 120, Entreplanta
28002 MADRID

91 416 68 81 630 18 42 74

<http://www.escueladeyoga.com>
info@escueladeyoga.com

METRO: Prosperidad (L4) BUSES: 9, 73, 1

Reconocida por:

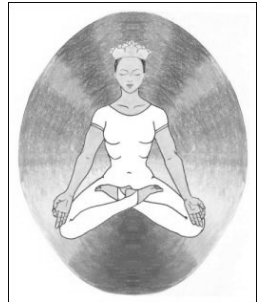
- WORLD MOVEMENT FOR YOGA AND AYURVEDA
- EUROPEAN YOGA FEDERATION
- FEDERACION ESPAÑOLA DE YOGA PROFESIONAL



NADA YOGA: Espiritualidad y Sonido



ENCUENTRO DE SEMANA SANTA



del 19 al 23 de marzo

