



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

CURSO DE INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN APRENDER A CONCENTRARSE Y A CREAR DISTANCIA

MEDITACIONES GUIADAS CON VISUALIZACIONES

CURSO DE 8 CLASES

VIERNES 18 A 19 H

PLAZAS LIMITADAS

FECHAS

(Estas fechas podrían sufrir algún cambio, consultar antes del inicio de cada curso)

DEL 7 OCTUBRE AL 25 DE NOVIEMBRE 2011

DEL 13 ENERO AL 2 MARZO 2012

DEL 16 MARZO AL 11 MAYO 2012

DEL 8 JUNIO AL 27 JULIO 2012

PRÓXIMO INICIO DE CURSO: 30 DE MARZO

PROGRAMA ORIENTATIVO

- 1°.- Técnica básica
- 2°.- “ postura
“ respiración
“ maneras de concentrarse
- 3°.- Meditación en la respiración
- 4°.- Meditación Shinee, aprende a concentrarte y estar.
- 5°.- Meditaciones guiadas.
 - Meditación sobre la impermanencia
 - Meditación sobre las emociones
- 6°.- Meditaciones budistas sanadoras
 - Auto-tonglen (limpieza de uno mismo)
 - Powa esencial
- 7°.- Meditación sobre la muerte
- 8°.- Método para concluir asuntos pendientes