

“ LA ESENCIA DEL YOGA EN LA VIDA ACTUAL .
EVOLUCIÓN Y CONCIENCIA ”

7, 8 y 9 de Junio en Arantzazu. Oñati (Gipuzkoa)



**MAYTE
CRIADO**
(Madâlasâ)

DIRECTORA Y FUNDADORA DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA. PROFESORA DE HATHA YOGA Y MEDITACIÓN.

AUTORA DEL LIBRO "YOGA EN EVOLUCIÓN"

www.escueladeyoga.com

Formada en varios estilos de Hatha Yoga, fundamentalmente Yoga Iyengar, Yoga Ashtanga y Yoga Sivananda. Ha practicado la Meditación desde el Budismo Mahayana al Tantra Shivaíta, pasando por el Hinduísmo y el Sufismo. Formadora de Profesores de Yoga por la Yoga Alliance y por la European Yoga Federation. Delegada en España de The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines. Forma parte de la Junta Directiva de la Federación Europea de Yoga.

Abordaremos la actualidad del Yoga en sus diferentes ámbitos. Desarrollaremos una práctica basada en la conciencia sensorial, la atención sostenida y la fluidez. Un Yoga Integrador encaminado a la sintetización del conocimiento que hemos heredado de los estilos, métodos y maestros más relevantes así como de la propia experiencia personal.

Es una propuesta que deja el espacio suficiente para incorporar la propia “forma de hacer” y que, fundamentalmente mira al desarrollo de la conciencia y la realización del Ser, desde el autodescubrimiento y la reflexión, en libertad.

VIERNES

--19,30 a 20,30 Presentación.

--20,30 Cena.

--22 a 23 Charla. El sentido del Yoga en la vida actual.

SÁBADO

--7,30 Despertar.

--8 a 9 Clase: Despertar energético y Meditación.

--9 Desayuno.

--10,30 a 13,30. Taller sobre Práctica y Pedagogía: soportes y adaptaciones en asana. Ajustes personales en la práctica del Hatha Yoga.

--13,30 Comida.

--16,30 a 19,30. Taller sobre Conciencia Sensorial en la práctica del Yoga.

--20,30 Cena.

--22 a 23. Charla sobre la figura del profesor de Yoga.

DOMINGO

--7,30 Despertar.

--8 a 9 Taller. Despertar energético y Meditación.

--9 Desayuno.

--10,30 a 11,30 Charla sobre temas de interés en la actualidad del Yoga.

--11,30 a 12 Descanso.

--12 a 13,15 Práctica dinámica.

--13,30 Comida.

SEMINARIO CON PENSIÓN COMPLETA, EN HABITACIÓN INDIVIDUAL. PRECIO 150€.

EN ARANTZAZU - OÑATI, UN LUGAR PARA EL ENCUENTRO, LA CONTEMPLACIÓN Y LA PAZ.

INFORMACIÓN en el Estudio Yoga Maitri de Donostia.

www.yogamaitri.com / info@yogamaitri.com / Tlf: 687635726