

CURSO DE FORMACIÓN EN YOGA

Cuatro fines de semana.

Total 50 horas

Curso completo 550 €

Se puede inscribir a seminarios sueltos.
Cada seminario 150€

Curso dirigido a todos:
no iniciados, principiantes,
veteranos y expertos.

PLAZAS LIMITADAS

DIPLOMA acreditativo
(imprescindible realizar 3 seminarios).



Organiza:

Estudio Yoga Maitri. Donostia

Información e inscripciones:

Tel.: 687635726

info@yogamaitri.com

www.yogamaitri.com

¿A qué estás esperando? ¡ANIMATE!



En este Curso de Formación en Yoga, **Swami Digambar** y **Javier Ruiz Calderón** nos recuerdan con rigor y excelencia los orígenes, la tradición y la auténtica razón de ser de nuestra práctica yóguica. Participando plenamente de este legado, estará también con nosotros **Mayte Criado** referente indiscutible y activa embajadora de estas Enseñanzas.

Zeren zain zaude? ANIMA ZAITEZI!



YOGA, ESENCIA Y ACTUALIDAD UN CURSO ÚNICO

FORMACIÓN EN YOGA

«Consciencia desnuda»
«Yoga, Mística y Budismo»
«La esencia del Yoga en la vida actual.
Evolución y Conciencia»

YOGA, FUNTSA ETA GAURKOTASUNA IKASTARO BAT BAKARRA

«Consciencia desnuda» La esencia de la meditación

13 y 14 de Abril en Donostia

Swami Digambarananda Saraswati
(Danilo Hernández)

Director de Bindu,
Escuela de yoga de
Chamartin, Madrid.

Autor del libro “CLAVES
DEL YOGA – Teoría y
Práctica”

Discípulo de Swami
Satyananda y Swami
Niranjanananda.

Maestro de Yoga por el “International Yoga
Fellowship Movement” y la “Bihar School of Yoga”,
de Munger, India.

El fruto final del proceso de la meditación es el
“descubrimiento” de nuestra Verdadera Identidad
o Naturaleza Esencial. Es la experiencia de lo que
realmente somos más allá de las identificaciones que
hemos creado con nuestras referencias habituales.
El cuerpo es una referencia, la información que
nos suministran los sentidos son referencias, las
emociones son referencias, los pensamientos son
referencias... En este encuentro aprenderemos
como ir soltando progresivamente las referencias,
desnudándonos de nuestras identificaciones para
finalmente aproximarnos a la experiencia de la
Consciencia Pura.

No es un seminario más. Sintetiza la esencia de la
práctica de la meditación. También desarrolla una
comprensión profunda del proceso de la meditación
y que el meditador aprenda a ajustar la práctica a su
realidad y a sus verdaderas necesidades. Este trabajo
destila la quinta-esencia común de las enseñanzas
del Yoga, del Tantra y del Budismo.

DESCUBRE TU VERDADERA IDENTIDAD



«Yoga, Mística y Budismo»

4-5 Mayo y 5-6 Octubre en Donostia

Javier Ruiz Calderón (Shánkara)

Doctor en Filosofía,
especializado en
filosofías y religiones
de la India y filosofía de
la religión. Profesor de
historia de las religiones,
pensamiento de Asia,
sánscrito, meditación
y canto védico.
Discípulo de Swami
Krishnananda y de Mata
Amritanandamayí Devi
(Amma).

El yoga es la mística del hinduismo. Nació hace
más de 2500 años en la India y, desde entonces,
ha atravesado muchas etapas y adoptado múltiples
formas hasta llegar al «yoga postural moderno», tan
difundido actualmente por todo el mundo. En este
curso recorreremos la historia del yoga, describiendo
sus variedades y diversidad de estilos y exponiendo las
filosofías en las que basan la práctica.

Pero el yoga no es un fenómeno aislado: hay otras
muchas tradiciones místicas. Por eso, para completar
la comprensión de lo que es el yoga situándolo en
su contexto, dedicaremos un módulo del segundo
seminario a la mística, su historia y sus variedades y
otro a las diferentes formas del budismo, la tradición
espiritual más cercana al yoga.

Se repartirán apuntes y bibliografía, se comentarán
textos representativos y se realizarán prácticas de
lo estudiado. **Estos 2 cursos se pueden realizar a
distancia, con el 20% de Dto.**

4-5 mayo:

«Las Tradiciones del yoga»

5-6 octubre:

«Mística, budismo y yoga contemporáneo»

UNA HISTORIA FECUNDA



«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”.

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
Hinduismo 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 consciencia 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 consciencia
y la realización del Ser, desde el autodescubrimiento
y la reflexión, en libertad.

**UNA PRÁCTICA EN
CONSTANTE EVOLUCIÓN**

