

## Talleres y Cursos



Según las enseñanzas de Sw. Satyananda

### Yoga clásico

Martes y jueves

El yoga es un método basado en un conjunto de técnicas que nos pueden servir como reequilibrador psicossomático, como vía de realización espiritual, como filosofía o forma de vida.

#### Datos técnicos

*Yoga Clásico y Senior*

**Fecha:** Los martes y jueves de cada mes.

**Horario:** De 19,30 h a 21 h.

**Precio/Mes (12 horas):** 65€ (socios, 60€)

**Precio/Medio mes (6 horas):** 40€ (socios, 35€)

**Profesor:** [Fermin García](#)

El yoga es un método basado en un conjunto de técnicas que nos pueden servir como reequilibrador psicossomático, como vía de realización espiritual, como filosofía o forma de vida.

En Occidente se practica, sobre todo, el hatha yoga o yoga físico, consistente en una serie de posturas, específicas que han de mantenerse un determinado tiempo para que sus efectos incidan en lo físico, en lo mental y en lo psicológico. Toda postura crea también una configuración energética que reorganiza positivamente nuestro cuerpo sutil, por eso, después de cada postura, sigue siempre un tiempo de silencio y relajación.

Las sesiones de Yoga, además de las posturas, con una respiración adecuada, y de los minutos finales de relajación, requiere del practicante una actitud de aceptación de sí mismo, de no competición, de atención concentrada, así como también una percepción global de unidad y equilibrio.

Las personas que se acercan al Yoga lo hacen unas veces por recomendación médica (para mejorar dolores de columna, practicar un moderado ejercicio físico o para aprender, sencillamente, a relajarse); en otras ocasiones debido a problemas de tipo psicológico (stress, insomnio, depresión, ansiedades de cualquier tipo o malestar generalizado), y aún en otras ocasiones, por motivos de acercamiento a filosofías orientales.

**Profesor:** [Fermin García](#) lleva más de 20 años dedicado de pleno a la práctica del Yoga, tanto enseñando como aprendiendo.

#### Características:

**Equipo necesario:** Ropa cómoda y calcetines para los ejercicios.

**Inscripción:** Llamando al telf. 915 215 240.

**Lugar:** Librería Tierra de Fuego

**Travesía de Conde Duque, 3,** 28015 Madrid

Telf: 915 215 240 (desde fijo).

Metro: Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez