

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