

# IOGA IYENGAR® a la natura CURS D'ESTIU



## Una setmana intensiva per a la pràctica del IOGA IYENGAR®

Trobar-nos per practicar fora de la ciutat no només ens acosta a la natura i els seus cicles, sinó que també ens apropa a la pròpia natura interna i facilita la trobada entre les persones.

Practicar amb temps, en un indret adient i sense presses ens possibilita un ritme de vida en sintonia i aprofundiment amb nosaltres mateixos i amb la natura.

En aquest curs treballarem:

**Asanes**, postures de ioga.

**Pranayama**, ciència de la respiració.

**Svadhayaya**, converses per a l'autoconeixement.

Per fer-ho ens organitzarem en dos nivells de pràctica. Tindrem classes per grups i d'altres de conjuntes. Deixarem espais de temps per a la comunicació, el lleure i el descans.

### **Nivell I**

Adequat per a aquelles persones que fa poc temps que coneixen el mètode o que no el coneixen bé. S'ensenyaran les postures fonamentals i s'explicaran les característiques bàsiques.

### **Nivell II**

Adequat per a aquelles persones que ja fa temps que coneixen el mètode i que volen aprofundir en la pràctica. Es treballarà amb més precisió i s'ensenyaran postures més avançades.

## HORARIS

El curs s'iniciarà el divendres a partir de les 17 h i finalitzarà el dijous de la setmana següent a les 17 h.

07.30	Pranayama
08.30	Infusió
09.00	Asanes
12.00	Refrigeri
13.00	Svadhayaya
14.00	Dinar
17.00	Asanes
20.30	Sopar

*Aquests horaris podran variar lleugerament en funció de les necessitats.*

*És necessària l'assistència a totes les classes d'asanes i pranayama.*

*La xerrada sobre svadhayaya és optativa.*

*Davant de qualsevol tipus d'inconvenient es consultarà amb els professors.*

*No podem admetre casos terapèutics, ni participants que necessitin atenció especialitzada.*

*Si és el vostre cas, o per a qualsevol altra qüestió, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres.*

## TALLERS DE IOGA I JOCS PER A INFANTS I JOVES

Per als fills/es dels practicants. El programa s'elabora d'acord amb l'edat i quantitat de participants. Inclou una introducció al ioga amena i distesa, caminades pels camps i boscos, jocs col·lectius, tallers d'art, teatre...

### Horaris:

MATINS, de 9.00 a 12.00 h

TARDES, de 17.00 a 20.00 h

*Coincidint amb les classes d'asanes (postures de ioga). Durant el pranayama en funció de les edats i les necessitats dels infants es faran torns de vigilància entre els pares o els monitors.*

## A CÀRREC DE

**Modest Martínez** / SABADELL SALUT (Sabadell)

*Professor (N-II)*

**Jordi Esteban** / ADITYA (Girona)

*Professor (N-I)*

**Zarinda Álvarez** / ADITYA (Girona)

*Assistent*

És un plaer per a nosaltres compartir aquests dies de pràctica i estudi. Amb el desig sincer que siguin una vivència joiosa i una eina útil en el camí de l'autoconeixement.

## PREUS

El preu inclou l'ensenyament i la pensió completa.

Per a aquelles persones a les quals és impossible assistir al curs complet, oferim la possibilitat de venir només el cap de setmana.

	CURS COMPLET	CAP DE SETMANA
Practicants	585	190
Acompanyants (no practicants)	295	95
Nens de 9 a 12 anys	250	85
Nens de 5 a 8 anys	200	70
Nens de 2 a 4 anys	150	55
Tallers de ioga i jocs	120	45

*Els infants menors de 2 anys no pagaran res, però hauran d'anar acompanyats d'un adult, també durant els tallers, que tampoc no hauran de pagar.*

## INSCRIPCIONS

Per inscriure's cal fer un pagament a compte:

Practicants, 200 €

Acompanyants, 150 €

Cap de setmana, 50 €

La inscripció es farà en efectiu al centre o bé mitjançant ingressos o transferència bancària a: **Triodos Bank - ES11 1491 0001 2120 8975 4424**, a nom de Jordi Esteban.

Recordeu-vos de posar el nom de qui fa l'ingrés i de confirmar per telèfon o correu electrònic la vostra inscripció.

La inscripció solament podrà ser retornada en cas d'anul·lació, abans de l'1 d'agost. Si només heu fet el pagament a compte, la resta es farà en efectiu a l'arribada.

**Places limitades, rigorós ordre d'inscripció.**

## LLOC

La Plana és una masia antiga i ben cuidada, envoltada de bosc, entre Vic i Manresa. Disposa d'excel·lents sales per a la pràctica, habitacions per a 2, 4 o més persones, piscina, biblioteca i bar.

La dieta serà ovolactovegetariana amb cuina acurada.

## CAL PORTAR

Roba adient per a la pràctica, calçat fàcil de posar i treure, roba còmoda per estar per la natura (i si plou?), tovalloles, estris d'higiene personal... No cal roba de llit!

## MATERIAL PER A LA PRÀCTICA

4 mantes, 2 totxos, 2 cintes i tapís antilliscant, degudament marcats. En cas de no disposar de material per a la pràctica, podreu adquirir-lo o demanar-lo en préstec al centre.

## COM ARRIBAR-HI

Per l'Eix transversal.

**Des de Barcelona** en direcció a Manresa i des de Manresa en direcció a Vic, sortida 151 Avinyó-Artés i seguir els indicadors (passareu per sobre l'autovia i després caldrà tornar-hi a passar per enfilat cap a La Plana).

**Des de Girona** en direcció a Vic, sortida 160 Santa Maria d'Oló, cal travessar tot el poble i enfilat l'últim carrer avall, seguint els indicadors.

**LA PLANA, tel.:** 93 838 52 03

**GPS:** 41.848274,2.011053



**T'ESPEREM A LA PLANA,  
NO T'HO PERDIS!**