

IOGA IYENGAR® a la natura

CURS DE PRIMAVERA



Cap de setmana per a la pràctica del IOGA IYENGAR®

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.

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

En aquest curs practicarem:

Asanes, postures de ioga.

Pranayama, ciència de la respiració.

Svadhayaya, converses per a l'autoconeixement.

HORARIS PREVISTOS

Divendres

18.00 Recepció

19.30 Asanes

21.00 Sopar

Dissabte

08.00 Pranayama

09.30 Infusió

10.30 Asanes

12.30 Refrigeri

13.30 Svadhyaya

14.30 Dinar

17.30	Asanes
21.30	Sopar

Diumenge

08.00	Pranayama
09.30	Infusió
10.30	Asanes
12.30	Refrigeri
13.30	Svadhayaya
14.30	Dinar

Aquests horaris podran variar lleugerament en funció de les necessitats.

És necessària la participació a totes les classes d'asanes. Davant de qualsevol tipus d'inconvenient es consultarà amb els professors.

En els cursos de cap de setmana, l'assistència a les classes de pranayama i a les xerrades sobre svadhayaya són optatives.

Si no és possible arribar divendres, podeu fer-ho dissabte, preferentment abans de les 10 h.

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:

DISSABTE, de 10.00 a 13.00 h i de 17.30 a 20.30 h

DIUMENGE, de 10.00 a 13.00 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)

Professors certificats pel RIMI (Ramamaní Iyengar Memorial YogaInstitute), de Pune (Índia)

PREUS

El preu inclou l'ensenyament i la pensió completa.

	Arrivant divendres	Arrivant dissabte
Practicants	185	160
Acompanyants (no practicants)	95	70
Nens de 9 a 12 anys	85	60
Nens de 5 a 8 anys	70	50
Nens de 2 a 4 anys	55	40
Tallers de ioga i jocs	45 pels monitors	40

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 de 50 € per participant.

La inscripció es farà en efectiu al centre o bé mitjançant ingrés 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.

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 161 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!**