

Como dice el Dr. Jon Kabat-Zinn, yoga es meditación.

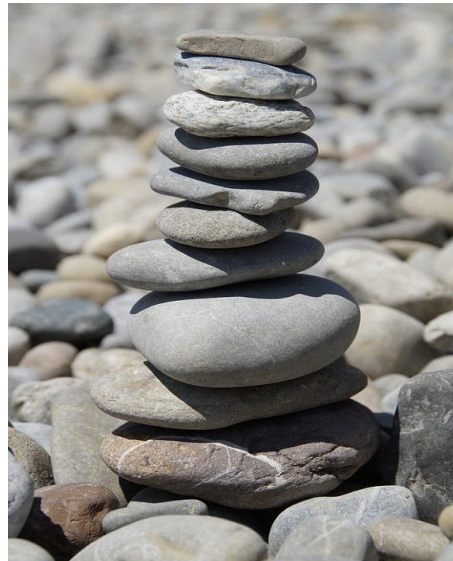
En este seminario abordaremos la meditación desde el punto de vista del yoga, características propias, evolución y puesta en acción.

Sin olvidarnos del trabajo postural, respiratorio..., es decir, asanas, pranayamas, mudras y bandas, realizaremos sobre todo técnicas de concentración y meditación yoguicas.

Practicamos de tratok externo e interno (fijación de la mirada) sobre la luz, la infinitud, el corazón, ajapa japa (con mantra), visualizaciones, interiorización y observación del mundo interior con antar mouna...

Todo de manera progresiva y fluida.

- Traer ropa cómoda, esterilla y/o manta para la práctica.
- Dirigido a cualquier persona interesada.



**ANIMA ZAITEZ!  
ZURE ZAIN GAUDE**

## PROGRAMA

### **Viernes día 3**

18h Recepción

19,30h/20,15h Presentación

20,30h Cena

22h/22,45h Práctica

### **Sábado día 4**

8h Práctica

9h Desayuno

11h/13,15h Práctica

13,30h Comida

17h/19,15h Práctica

20,30h Cena

22h/23h Práctica

### **Domingo día 5**

8h Práctica

9h Desayuno

11h/13,15h Práctica y

reflexión grupal

13,30h Comida