



ENCUENTRO DE PRIMAVERA-VERANO EL YOGA PARA EMBARAZADAS

04 DE JUNIO DEL 2011

Seminario de Yoga en Madrid impartido por
Amable Díaz López

División del periodo de gestación en tres trimestres: Especificidad de cada trimestre en cuanto a las posturas, respiración, bandhas, mudras, nadis chakras, relajación, visualizaciones, inducciones, vibraciones, mantras y meditación.

MAÑANA

- 10h00 – 11h00** La meditación durante el embarazo, temas posibles y una meditación aplicada.
- 11h00 - 12h30** Charla-coloquio por José-Carlos López García (matrón) sobre los cambios que conlleva el periodo de gestación en el aparato locomotor, en el plano fisiológico, y sobre las precauciones que conviene tener en cuenta para que el trabajo de Yoga les ayude a prevenir posibles problemas de tipo físico, circulatorio o psicosomático.
- 12h30 - 14h00** Presentación de una sesión práctica con ásanas, respiraciones, bandhas, inducciones y relajación adaptada al primer trimestre.

TARDE

- 15h30 - 16h00** Diferentes tipos de relajación para aplicarla a zonas concretas adaptadas al 2º y 3º trimestre.
- 16h00 - 17h00** Presentación de una sesión práctica con ásanas, respiraciones, bandhas, mudras, inducciones y relajación adaptada al 2º y 3º trimestre.





-
- 17h00 - 18h00** Estimulación y canalización energética del cuerpo sutil: nadis, chakras, bandhas a fin de mejorar y potenciar el bienestar del bebé y de la futura mamá
- 18h00 - 19h00** Claves energéticas para que la respiración puede ser un puente entre sthula saharira (cuerpo físico) y Sukshma saharira (cuerpo sutil) durante el estado de embarazo.
- 19h00 - 20h00** El mantra y las vibraciones para estimular anandamaya kosha (capa de la felicidad) y aplicación práctica.

Ponente: Amable Díaz, Profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga (UEY) y ex-Presidenta de la AEPY.

Lugar: Madrid (Centro de Yoga Patanjali: Av. Menéndez Pelayo, 18, 1º dcha. 28007 Madrid) Telfs.: 91 711 437 / 636 73 29 59

