



EL MUDRA Y SU RELACIÓN CON EL ASANA, CON LA RESPIRACIÓN, CON LA ATENCIÓN Y CON EL ESTADO MENTAL

20 DE NOVIEMBRE DEL 2010

Seminario de Yoga en Madrid impartido por
Amable Díaz López

MAÑANA

10h00

Recepción

10h00 - 14h00

Presentación de los componentes esenciales de los mudras, su relación con el asana, en lo referente a la ejecución, al mantenimiento, al ajuste de las compensaciones musculares y a la respuesta motora, percibida en los planos o cadenas anterior y posterior.

Influencia del mudra en la amplitud de la respiración yóguica, en la vivencia de la percepción del prana, en las retenciones, etc.
(Aplicaciones prácticas)

TARDE

15h30 - 20h00

La relación del mudra con la atención y sus posteriores cambios en la conciencia yóica, en la vivencia del desapego y su influencia en el estado meditativo
(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

