

Taller intensivo **TRUE SELF** para conocerte a ti mismo



**Descubre tus aptitudes, cualidades
y puntos débiles para vivir enfocado
en tu dharma y tu esencia personal**

El curso está dirigido a todos los niveles de práctica e integra kriyas de yoga en las que trabajaremos el conocimiento a partir de los chakras, con sesiones de mindfulness, vipassana y meditaciones conducidas.

Habrà también una parte teórica, sobre nociones básicas de yoga, budismo y psicología humanística, formando un método integral y holístico.

Objetivos

- **Aprender a escuchar tu cuerpo.**
- **Mirar hacia uno mismo, al interior de la persona que eres.**
- **Conocer a tu sombra y descubrir tus máscaras.**
- **Aprender a meditar para sintonizar tu ser con el mundo.**
- **Explorar el aquí y el ahora.**
- **Integrar ideas, sensaciones y emociones.**
- **Trabajar tu potencial interno.**

Programa del taller

Viernes

17h - 18h: Introducción teoría. Chakras / cuerpos pránicos / yoga / dharma.

18h - 19.30h: Práctica kriya kundalini yoga.

19.30h - 20h: Break té / feedback puesta en común, dinámica de grupo.

20h - 21h : Meditación vipasana.

21h - 21.30h : Meditación guiada.

Sábado

10h - 11h : Meditación escuchar mi ser interior. Tierra / raíz / orígenes.

11h - 12.30 : Calentamiento, mantras y kriyas para chakras inferiores.

12.30h - 13h : Break té / feedback puesta en común, dinámica de grupo.

13h - 13.30 : Teoría meditación vipasana y mindfulness.

13.30 - 14.30 : Práctica kriya kundalini yoga.

14.30 / 15.30 : Comida en restaurante japonés cercano*

16h - 17h. Teoría sobre mecanismos de la mente y meditación conducida.
Self, Hidden Self, la Sombra y algunos arquetipos.

17h - 18.30 : Práctica yoga y pranayamas (ejercicios respiración).

18.30h - 19.30 : Break té / feedback puesta en común, dinámica de grupo.

19.30h - 20.30h : Meditación para abrir corazón y expansión. Canto de mantras.

Domingo

10h - 10.30h : Meditación para ajna chakra y desarrollo intuición.

10.30h -12h : Práctica kundalini yoga

12h - 13.30h: Break té / feedback puesta en común, dinámica de grupo.

Comentario y situación de cada alumno.

13.30h - 14h : Meditación final, canto de mantras y cierre.

Lugar: Happy Yoga Laforja

Laforja 118 - Barcelona (FFCC Muntaner)

NO ES NECESARIA EXPERIENCIA PREVIA

Precio del taller : 120€

(+10 euros si te quedas a comer)

Fin de semana 26 - 28 febrero 2016

Viernes tarde, sábado, domingo mañana

Más info y RESERVAS:

happyyogalaforja.com | Tel. 932 09 12 91

Impartido por:

Alexis Racionero (Amarpal Singh) profesor de Kundalini Yoga, especialista en viaje del héroe (pnl con Steven Gillihan), cursando ciclo superior terapia Gestalt. Doctor en historia del arte y profesor de cine en la Escac, especializado en estilos visuales, contracultura y desarrollo de la creatividad. Escritor y autor de documentales sobre filosofías orientales.

Me interesa la formación holística, pluridisciplinar, la terapia integral y entiendo el yoga como la integración de las partes. La felicidad está en nuestro interior y sólo comprendiendo quien somos podemos favorecer una nueva conciencia colectiva.

Acharya Migmar Lama, nació en Lhasa, Tíbet. A los 8 años fue recibió educación primaria en la India y con 10 años tomo los votos de ordenación como monje con S.S. Tri Rinpoche. En 1986 entró en la Universidad tibetana de Sarnath (Varanasi) donde curso estudios superiores con muchos maestros espirituales de las cuatro escuelas del Budismo Tibetano y el Hinduismo. El 23 de julio de 1995 fue elegido maestro espiritual y literatura en la universidad monástica de S.S. Dalai Lama en Deprung Losel Ling, en el sur de la India. Después de 20 años de estudios intensivos, en 1996, alcanzó el título de Acharya (Master en Filosofía, psicología y literatura). Traductor de diversos libros como El Sutra del Corazón, además de diversas meditaciones y oraciones. Ha sido invitado para dar enseñanzas y meditación en diversos centros budistas y de yoga en España , Singapore, Malasia y otros países. Desde hace años vive en la isla de Menorca.

Para mí el Vipassana significa una visión o insight especial. La vía práctica de examinar la realidad de tu propio cuerpo y mente. Sirve para desarrollar potencial que no aprovechas y canalizarlo para tu propio bien y el de los demás.

Lurdes Carballo directora del centro Happy Yoga Laforja de Barcelona donde desarrolla su actividad como profesora de kundalini yoga. En la primera parte de su vida realizó la carrera de Magisterio ejerciendo como maestra de educación infantil. Más adelante se adentró en el mundo empresarial y se tituló como Graduado Social- Relaciones Laborales ejerciendo en diferentes empresas en temas de gestión y organización. A los 40 años su vida dio un giro de 180° y el yoga fue su medicina. A partir de ahí no ha dejado de formarse en enseñanzas de desarrollo personal: Kundalini yoga, Life coaching, Centros de energía, Reiki, Educación emocional, Dale Carnegie, Visualización creativa, Arteterapia y más.

Me defino como eterna alumna y buscadora, en continuo aprendizaje. Mi propósito es ayudar a las personas a construir un árbol neuronal saludable. Mi lema es : "Ponlo todo a tu favor."
