

Clases de «Yoga suave» y «Filosofía y meditación»

Todos los jueves a partir de octubre, junto a la Puerta del Sol

1) Clase de yoga suave

55 minutos de posturas (ásanas), movimientos (vinyasas), estiramientos, respiración consciente, relajación y atención en los que el trabajo con el cuerpo (hatha yoga) no solo contribuye a mejorar el estado físico y el bienestar personal sino, sobre todo, a aquietar la mente y, en consecuencia, a volvernos más ecuanímes y más libres.

Profesora: Elvira Sanabria (Lakshmi), profesora de yoga titulada por la Asociación de Yoga Tradicional (<http://www.yogatradicional.es/index.php/profesores/9-profesores/22-elvira-sanabria-lakshmi-madrid>) desde 2009, con más de veinte años de estudio y práctica de yoga.

Jueves de 19 a 20 hs

2) Clase de filosofía y meditación

55 minutos de clase: media hora de exposición teórica sobre textos y enseñanzas del yoga, el vedanta y otras tradiciones espirituales y filosóficas seguida por veinte minutos de meditación empleando técnicas relacionadas con lo expuesto en la parte teórica.

Profesor: Javier Ruiz Calderón (Shánkara). Doctor en filosofía, especialista en pensamiento y espiritualidad de Asia y filosofía de la religión. Profesor universitario y escritor. Practica y estudia yoga y vedanta desde hace más de cuarenta años.

Jueves de 20 a 21 hs

3) Clase de yoga, filosofía y meditación

Son las dos clases anteriores realizadas consecutivamente. Se recomienda esta opción, ya que el yoga «físico» prepara el cuerpo y la mente para el estudio y la meditación de la segunda hora. Se intentará que el contenido de ambas clases sea lo más coherente posible para potenciar la eficacia de su efecto combinado.

Ambos profesores fueron discípulos de Swami Krishnananda (Shivananda Áshram, Rishikesh) hasta el fallecimiento de este en 2001 y desde 2003 lo son de Mata Amritanandamayí Devi (Amma).

Jueves de 19 a 21 hs

Precio:

Yoga: 10 € por sesión. Filosofía y meditación: 15 € por sesión.

Ambas clases juntas: 20 € por sesión si se paga el mes entero por anticipado; 25 € clases sueltas.

Información e inscripción: elvira_lakshmi@yahoo.es, 635346088.