MADRID
yoga congress
&
YOGAexpo
www.madridyogacongress.com
18, 19 y 20 Octubre 2019
ecocentro
YOGA
enred.com
Revista independiente
FEDA
Madrid
YOGA
ADICTOS

¿Estás preparado? **Madrid** vuelve a celebrar su cita anual con el yoga: **MADRID YOGA CONGRESS** Cientos de asistentes estarán en las mejores manos de grandes profesionales del yoga llegados desde diversos puntos de España, compartiendo experiencias y conocimientos con todos los participantes. En esta tercera edición contaremos con un espacio más amplio, tanto para participantes como para expositores en lo que hemos denominado **YOGA EXPO**, que es un punto de acceso libre tanto para inscritos como para los que solo quieren acercarse a adquirir productos y servicios relacionados con el yoga. Descubre cómo el Yoga puede proporcionarte una experiencia inolvidable para ti y cada uno de los miembros de tu familia y amig@s. ¿Nunca has hecho yoga antes? No te preocupes, hay clases y talleres de diversos niveles y muchas actividades para elegir para todo tipo de participantes. Si vienes de acompañante y no vas a participar en el congreso, en la pág.10 de este folleto te mostramos planes para hacer en Madrid, tanto de día como de noche al acabar el congreso con tu acompañante.

Equipo MADRID YOGA CONGRESS

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:
MADRID YOGA CONGRESS se celebrará los próximos 18, 19 y 20 de Octubre en Madrid en HOTEL VP EL MADROÑO en pleno barrio de Salamanca en la calle General Díaz Porlier 101, entre las estaciones de metro de **Avenida de América** y **Diego de León.**

¿CÓMO LLEGAR?
Si vienes en coche, el hotel se encuentra entrando a Madrid desde la A2. Si vienes por M30 coge **salid**a 5a "Av. América" y por M40 **salid**a 9b "Av. América"
Si vienes en tren y llegas a Chamartin tienes en Metro 6 estaciones y desde Atocha-Renfe 7 estaciones (Unos 20 minutos) **www.metromadrid.es**
Si vienes en autocar del norte de España con Alsa o Continental auto llegas al Intercambiador de Av. América. De ahí tienes unos 5 minutos a pie.

¿CÓMO REALIZO MI INSCRIPCIÓN?
Imprime y rellena la hoja de inscripcion que tienes en la última página de este folleto con letra clara y mayúscula y enviala escaneada o una foto de la misma por mail a madrid@feda.net . Asímismo también puedes rellenar la hoja de inscripción que tienes en la página web **www.madridyogacongress.com**
¡¡ATENCIÓN: LA FECHA VÁLIDA PARA EL PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN ES LA DEL INGRESO Y NO LA DEL ENVÍO DE LA MISMA!!

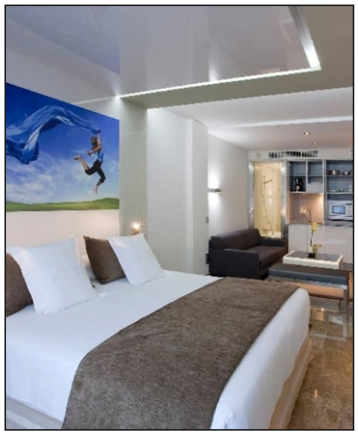
¿DÓNDE SE RECOGEN LAS ACREDITACIONES?
En el propio Hotel el Viernes de 16,30 a 20,30h., el Sábado desde las 8h de la mañana y el Domingo desde las 8,45 de la mañana. Si llegas el Viernes intenta acreditarte para evitar esperas innecesarias los días del Evento. Se te colocará una PULSERA DE ACREDITACIÓN que deberás enseñar a cualquier miembro de la organización que te lo solicite y NO podrás quitártela o perderás el derecho a participar en MADRID YOGA CONGRESS.

GRABACIÓN CON VIDEÓCAMARAS O DISPOSITIVOS MÓVILES:
Está permitido la grabación con estos elementos, siempre y cuando no moleste a otros participantes, siendo tú el único responsable de ese material y su uso.

SERVICIO DE RESTAURANTE Y CAFETERÍA:
El hotel tiene servicio de cafetería y restaurante y asímismo en la zona hay diversos bares y restaurantes.

ALOJAMIENTOS CERCANOS: (En un radio de 1.500 metros del hotel del congreso)
1. Hotel VP EL MADROÑO. Calle del General Díaz Porlier, 101. Teléfono: 915 62 52 92
2. Hotel QUO ERASO. Calle Ardemans, 13. Teléfono: 913 55 32 00
3. Hotel DORMIRDCINE. Calle del Príncipe de Vergara, 87. Teléfono: 914 11 08 09
4. Hotel NH PRINCIPE DE VERGARA. Calle del Príncipe de Vergara, 92. Teléfono: 915 63 26 95
5. Hotel ZENIT ABEBA. Calle de Alcántara, 63. Teléfono: 914 01 16 50
6. Hotel AC AVENIDA DE AMÉRICA. Calle de Cartagena, 83. Teléfono: 917 24 42 40
7. Hotel ABBA MADRID. Avenida de América, 32. Teléfono: 912 12 50 00

Asímismo se pueden conseguir multitud de alojamientos económicos desde **30€/habitación** a través de la web www.airbnb.es Si no encuentras un alojamiento que se ajuste a tus necesidades, no dudes en consultarnos para poder ayudarte en esa tarea!!



MADRID yoga congress & YOGAexpo

EQUIPO

GOPALA

J. ANTONIO OFFROY

TOMÁS ZORZO

EDUARDO GARCÍA

VIOLETA ARRIBAS

JORGE CABELLOS

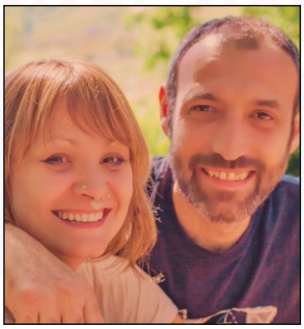
MARTA ESPEITIA

SUSANA GARCÍA

BEA BERNAL

CÁNDIDA VIVALDA

MATI MEIRE


EVA ESPEITA/JORGE LOZANO

AUDE PÉRONNE

LAURA MOLINA

PEDRO JUNGUITU

ZORAIDA ESCALONA

JOSE LUIS CABEZAS

CRISS DE LA OSA

1. GOPALA. Es discípulo directo de Swami Vishnudevananda desde 1975, ha impartido cursos de Yoga y de Meditación en diversos países y en los Cursos Internacionales de formación de profesores. Es su doble condición de jurista, de un lado y su intensa práctica del Yoga y la Meditación, de otro, lo que caracteriza sus conocimientos para aplicar el Yoga y la Meditación a la vida cotidiana. Colabora con entusiasmo en Congresos y Encuentros sobre Yoga y del Crecimiento personal y en revistas del sector y sobre todo disfruta compartiendo la experiencia del Yoga con los amantes de este arte de Vivir.

2. JOSÉ ANTONIO OFFROY.Es practicante de yoga desde hace 45 años. Sus principales influencias han sido André Van Lysebeth, Sri Yogendra, Swami Sivananda, TKV Desikachar y BKS Iyengar. También practica zen desde hace 20 años y es socio de la Asociación Morejona Templo Zen. Formado como profesor en el Centro Cantabro de Yoga, impartió clases de hatha yoga tradicional durante doce años. Creador de la página web "Yogadarshana" (www.yoga-darshana.com) , una de las más completas en el estudio y divulgación altruista de la ciencia del Yoga Clásico, es autor del libro "El yoga de Patañjali-Los Yoga Sutras".

3. TOMÁS ZORZO. Más de 40 años dedicado a la enseñanza del yoga. Certificado para la enseñanza de Ashtanga Yoga por en el Instituto en Mysore (India) de mano de su maestro Pattabhi Jois. Fundó el Centro de Yoga Ashtanga en Oviedo, siéndo éste un centro de referencia para miles de alumnos y profesores. Estudió con algunos mestros internacionalmente conocidos como B. K. S. Iyengar, T. K. V. Desikachar, A.G. Mohan, Swami Visnhudevananda, Ambu (Aurobindo Ashram) Ramesh Balsekar, Padre Bede Griffiths, Osho, entre otros. Enseña "yoga integral" en los cursos y talleres que imparte en España y toda Europa, India, Australia...

4. EDU GARCÍA. Comenzó a practicar Yoga para aumentar la flexibilidad y poco a poco fue descubriendo el inmenso y hermoso universo que hay detrás. Empezó practicando Ashtanga Yoga en la República Dominicana, y al gustarle tanto, se fue a los Estados Unidos a estudiar Power Vinyasa Flow. Después se marchó a Santiago de Chile, donde continuó formándome y conociendo todos los estilos, siendo Iyengar uno de sus favoritos por los alineamientos y las correcciones en las posturas. Poco después de llegar a vivir a Madrid, conoció Anusara Yoga, y desde entonces su práctica se enfoca más a este estilo.

5. VIOLETA ARRIBAS. Profesora de Hatha Yoga y Meditación. Fundadora/Directora de Padmasana Center desde 2006. Formada con Ramiro Calle y en India, por el Ved Niketan Dham Ashram y el Parmath Niketan Ashram, Mantra y Nada Yoga, por Sadhvi Abha Sraswati en India y en meditación Vippasana, en el Dhamma Sikhara Vippasana Center de Dharamsala (India) en Ayurveda y Panchakarma, por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala (India) Formadora de profesores de yoga desde 2008 y especialista en tratar la ansiedad con yoga y ayurveda. Autora de 2 libros: " Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral" y " Yoga y Meditación para

6. JORGE CABELLOS. Se formó como Profesor de Yoga entre India, España, Europa y América, y con dos de los maestros de Vinyasa Yoga más conocidos en Occidente: Baron Baptiste (Baptiste Power Vinyasa Yoga) y Shiva Rea (Prana Flow Vinyasa Yoga), con quienes mantiene un estrecho contacto colaborando con sus escuelas. Ha complementado también su formación con un Máster Universitario en Mindfulness y con Formación en Coaching. Creó "Zenfuentes" en el 2012, y más recientemente ha iniciado su labor como Formador de Profesores de Yoga y Meditacion desde su propia Escuela de Formación: Yoga Evolution School,

7. MARTA ESPEITIA. Practicante de Yoga desde 2004, comparte sus aprendizajes a partir de 2011 en Aushadhi Escuela de Yoga, dirigiendo desde entonces clases, cursos, talleres y retiros temáticos. Desde 2018 dirige e imparte un módulo de Yoga para la Cualificación Profesional para Instructores de Yoga en la Facultad de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid. Para su enseñanza cuenta con una base extensa y profunda que parte del Yoga Integral del linaje de Satyananda Yoga, desde los maestros Sw. Digambarananda (Danilo Hernández), Sw. Nishchalananda, S. Gyandharma, Swni. Radhananda.

8. SUSANA GARCÍA. Practica yoga desde hace más de 20 años. Certificada de Anusara yoga (2006) y Rasa Yoga. Formadora de profesores. Doctora en Ciencias Medioambientales. Astróloga. Comprometida con la Diosa y el despertar de lo femenino. Sus pasiones son la Filosofía y la prácticas del Shaiva Tantra Hindú, la Astrología y el surf. Guía a los alumnos en su transformación personal hacia el lugar interno de poder y amor (hrdaya shakti), a través del yoga y otras técnicas de conciencia. En sus clases encontrarás secuencias e instrucciones precisas, Filosofía Tántrica, yoga terapéutico, movimiento, pranayama, mudra, mantra,

9. BEA BERNAL. Profesora de yoga y formadora de masaje tailandés desde hace más de una década. Tanto en los masajes como en los cursos que imparte, combina la sabiduría milenaria de esta terapia con sus estudios de osteopatía y quiromasaje. Sigue el linaje de maestros internacionales del masaje tailandés como Joe Khumlee, Kam Thye Chow, Noam Tyroler, Bob Haddad… a los que ha conocido en sus frecuentes viajes a Tailandia. Estudió Anusara y durante sus quince años de práctica ha profundizado en otros estilos como ashtanga, iyengar, vinyasa y yin. Bea encontró en el Yogathai la fusión de sus dos pasiones: Yoga y terapia thai.

10. CÁNDIDA VIVALDA. Originaria de Roma. Lleva más de 12 años estudiando y practicando yoga en toda Europa, EE.UU. e India, con reconocidos maestros de distintas tradiciones. Profesora certificada de Jivamukti yoga (800h), enseña yoga entre España, Italia y Alemania. Formada para enseñar Mindfulness (Universidad de Brown). Participa regularmente en retiros de meditación de tradiciones budistas en distintos lugares del mundo. Sus clases de yoga son intensas, centradas en vinyasa (armonizando respiración y movimiento) y a la vez abiertas para todos los practicantes. Co-fundadora de @appbambu para aprender a meditar.

11. MATI MEIRE. Formada por la Escuela Vasudeva de Madrid. en 2007 dio sus primeros pasos como instructora en la misma escuela en que se formó, en el año 2011 se atreve a independizarse y comienza su gran aventura y experiencia personal, en diferentes escenarios donde ha ido conociéndose a si misma a través de cada alumn@, actualmente concilia su vida familiar con clases regulares semanales y a través de Evaki Yoga organiza "El día Internacional del yoga en Mallorca" y Trabaja en la preparación del "1er Congreso Internacional de Yoga de Mallorca".

12. EVA ESPEITA y JORGE LOZANO. Las áreas de enseñanza de **EVA** abarcan: Yoga del Cuerpo, Yoga de la Energía, Yoga del Sonido y Devocional, Yoga Mental y Yoga del Conocimiento. Se forma en el Yoga Integral con Danilo Hernández y estudia durante años en Dinamarca, Gran Bretaña, Berlin, India y Asia. **JORGE** es multiinstrumentista, compositor y docente musical. En India aprende la rítmica indoustaní con el maestro de tabla Issuar Lal Mishra y el maestro de Pakhawaj Pandit Sri Kant Mishra. Acompaña en los kirtans de Swami Satyasangananda Saraswati de Bihar School of Yoga, India.Forma parte de "Rasa", "Nad Duo", "Naoum" y otros.

13. AUDE PERONNE. Empezó practicando Yoga en 2007, tras unas lesiones físicas y emocionales debido a muchos años de deporte intenso. Tanto la filosofía del Yoga, como la práctica de bhakti asi que las asanas me ayudaron en redefinir y reconstruir mi cuerpo y mii mente. Se formó como profesora años más tarde. Elegió las enseñanzas del Anusara Yoga. y en India practicó con varios maestros. En 2015 se certificó como profesora de Acroyoga. Esta disciplina le dio herramientas para el entrenamiento físico específico y manejo de grupos, de comunidad, creando un vínculo humano al servicio de la práctica y de la evolución de las personas.

14. LAURA MOLINA. Formada con Mayte Criado en la Escuela Internacional de Yoga, obteniendo la certificación RYS de 500 horas, la cual ha complementado con cursos en Yoga para la Educación de la mano de Joaquín Castaño, Yoga en el embarazo y postparto con Sonia Casado, Ayurveda aplicado al masaje y terapias junto a Jose Luis García García, y en Técnicas de meditación Nyasa con Ezequiel Anguizola. Imparte clases de Hatha Yoga, Vinyasa, y Yoga para embarazadas en Madrid. Su mayor y gran proyecto es estarenyoga.org, donde junto a sus compañeros César Ávila y Miguel Ortega difunden su forma de entender y sentir el Yoga.

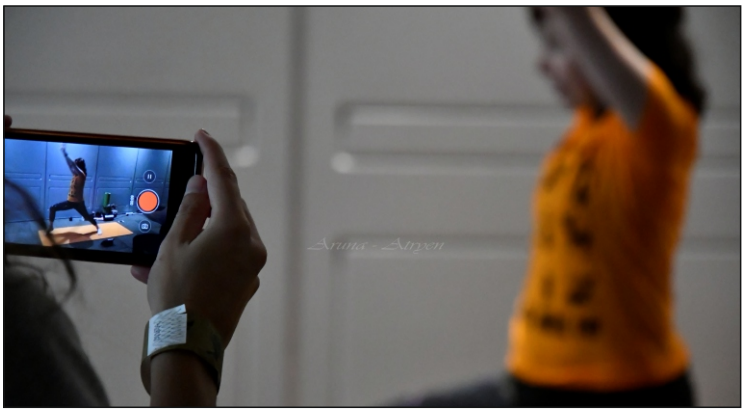
15. PEDRO JUNGUITU. Formador de Yoga Integral de la Escuela Mahashakti. Profesor de Yoga Dinámico. Yoga Siromani en Yoga Vedanta. Es Educador Transpersonal. Fundador de Purna Yoga Barrika y Yoga en tu ciudad. Desde hace más de una década se dedica a enseñar el Yoga tanto en grupos de clases regulares como en grupos de formación de profesores/as. He impartido clases en Bilbao, Santander, Logroño, Ujué, Burgos, Madrid, Cáceres, Sevilla, Ciudad Real, Mallorca, Marruecos e India.

16. ZORAIDA ESCALONA. Bióloga de vocación, yoguini de adopción, el Yoga entró en su vida durante su carrera como investigadora y pronto se hizo algo imprescindible para ella. Actualmente imparte clases por diversos centros de Madrid. De naturaleza inquieta y curiosa, formada en Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, así como Yoga terapeútico (FisiomYoga), Yoga y cáncer, Pilates suelo, además de ser la cofundadora del método Fusión Yoga. Actualmente ejerce como vicepresidenta en la asociación española de yoga terapéutico, donde trabaja cada día para promover la labor terapéutica del Yoga en España.

17. JOSÉ LUIS CABEZAS. Maestro formador y director del Instituto Yoga Dinámico. Reconocido internacionalmente por su experiencia y modo de enseñar genuino, exhaustivo, y cercano. Ha dirigido varios centros de Yoga en España y es profesor formador titular en diversas escuelas como Windfire Yoga Retreats, City Yoga Madrid, el Instituto Macrobiótico de España y la Escuela Andalusí. Ha formado a cientos de profesores internacionalmente e imparte talleres y cursos por todo el mundo. Dedicado a Yoga desde más 25 años, ha trabajado con Godfrey Devereux. Escribe en yogaenred.com, Yoga Journal y dirige la editorial Satcit

18. CRISTINA DE LA OSSA. Estudió CCAFYD en Madrid. Desde 2014 dirige e imparte clases en su propio estudio de Pilates y Yoga, Zenergy Studio. Formada en Hatha Yoga por la Escuela Internacional de Yoga, en Mindfulness Integral y Yoga Nidra con Denis Criado, Le acompañará en su taller **MIGUEL HIROSHI** músico percusionista y compositor. Estudió Músicas del mundo y Jazz en los conservatorios de Amsterdam y Rotterdam, donde luego trabajó como profesor. Durante los últimos quince años ha desarrollado su técnica y conocimiento sobre múltiples instrumentos en su mayoría de percusión, cajón, frame, tabla etc... Ha colaborado con Mirabai Ceiba, Kudsi Erguner, Jorge Pardo, Tomatito, Josemi Carmona, Sandra Carrasco, Ahmad Al Khatib, Shai Maestro, Zen del Sur, Lou Bega…

Así vivimos la Edición del 2018...



Fotógrafia: ***Miguelenas Yoga Ortega Gil***
Lisardo Atryen

FEDA Madrid

YOGA ADICTOS

HORARIOS

MADRID yoga congress

ACREDITACIONES:
Viernes de 16,30 a 20,30h.
Sábado a partir de las 8h.
Domingo a partir de las 8,45h.

VIERNES

Sala 1
17,30 a 21,30h. Taller de Pranayama J. ANTONIO OFFROY

SÁBADO MAÑANA

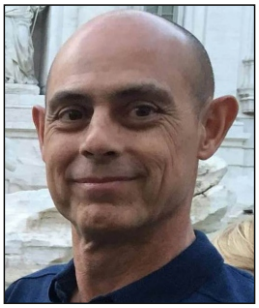
Sala 1	Sala 2
9 a 10,30h. Ritual Solar~Lunar de Prana Flow Vinyasa JORGE CABELLOS	9 a 10,30h. Hatha Yoga MATI MEIRE
11 a 12,30h. Jivamukti yoga: No hay un planeta B CÁNDIDA VIVALDA	11 a 12,30h. Yoga: El arte de la transformación LAURA MOLINA
13 a 14,30h. Vinyasa Flow Yoga con música en directo CRIS DE LA OSSA	13 a 14,30h. Yoga: prácticas de transformación SUSANA GARCÍA

SÁBADO TARDE

Sala 1	Sala 2
15,30 a 17h. Cómo corregir y mejorar tus asanas GOPALA	15,30 a 17h. Enseñanza yoga y tantra a través de sus imágenes MARTA ESPEITIA
17,30 a 19h. La respiración en la asana para el bienestar físico y psicológico TOMAS ZORZO	17,30 a 19h. Yoga Integral PEDRO JUNGUITU
19,30 a 21h. Yoga Dinámico: "Honrar la inteligencia que eres" JOSÉ LUIS CABEZAS	19,30 a 21h. la biiomecanica y el pranayama al servicio del Vinyasa AUDE PERONNE

DOMINGO

Sala 1	Sala 2
9 a 10,30h. La fuerza y la suavidad del Yoga EDUARDO GARCÍA	9 a 10,30h. Yogathal BEA BERNAL
11 a 12,30h. Mente y Yoga, según el Ayurveda VIOLETA ARRIBAS	11 a 12,30h. FisiomYoga ZORAIDA ESCALONA
13 a 14,30h. Yoga de sonido EVA ESPEITIA Y JORGE LOZANO	



TALLER DE PRANAYAMA By Jose Antonio Offroy

Viernes 17,30 a 21,30h.

Imparte: José Antonio Offroy Arranz (Lakshmana) es practicante de yoga desde hace 45 años. Sus principales influencias han sido André Van Lysebeth, Sri Yogendra, Swami Sivananda, TKV Desikachar y BKS Iyengar. También practica zen desde hace 20 años y es socio de la Asociación Morejona Templo Zen. Formado como profesor en el Centro Cantabro de Yoga, impartió clases de hatha yoga tradicional durante doce años. Creador de la página web "Yogadarshana" (www.yoga-darshana.com) , una de las más completas en el estudio y divulgación altruista de la ciencia del Yoga Clásico, es autor del libro "El yoga de Patañjali-Los Yoga Sutras".

En este taller profundizaremos en el cuarto miembro del Yoga de Patañjali, el pranayama, y en su desarrollo a través de los textos de yoga medieval. La teoría se intercalará con la práctica.

Teoría: concepto y definición de prana y pranayama, el pranayama en los Yoga Sutras de Patañjali, el pranayama en el hatha yoga, fisiología del pranayama, el cuerpo sutil, técnicas de pranayama, mudras y bandhas, etc. (utilizaremos también contenido audiovisual para una mejor comprensión de la materia).

Práctica: abordaremos técnicas de respiración completa, rítmica (samavrtti), alterna (nadisodhana), forzada (kapalabhati y bhastrika), victoriosa (ujjayi), etc. Y haremos también meditación en la respiración (el "cuarto" pranayama de Patañjali). Se ruega traer cojín o banco de meditación.

VIERNES

YOGAexpo *El punto de encuentro de los profesionales del yoga donde podrán ver lo último en productos y servicios.*

FEDA Madrid

YOGA ADICTOS

9h. Sala 1. RITUAL SOLAR~LUNAR DE PRANA FLOW VINYASA. Jorge Cabellos
A través de una práctica fluida y dinámica encarnaremos los vayus o vientos del prana como portal de acceso al cuerpo energético. Esta es una práctica en la que se incorporan de manera fluida y dinámica un completo repertorio de Asanas, Namaskar, Vinyasas, así como Pranamaya y Meditación con mudras y mantras. Reconectaremos con los variados ritmos y cualidades de los cinco elementos que nos invitan a movernos hacia el pulso vital en el que somos uno.

9h. Sala 2. HATHA YOGA. Mati Meire
Compartiremos una práctica clásica de Hatha Yoga, realizando dentro de nuestra posibilidades y respetuosamente asanas, pranayama y finalizando íntimamente con savasana, creando un espacio único y persona. Sonríe y Respira. Om Shanti.

11h. Sala 1. JIVAMUKTI YOGA: NO HAY UN PLANETA B. Cándida Vivalda
Yoga significa unión, unión con nuestro ser más profundo y al mismo tiempo, unión con todo lo que nos rodea. En esta clase de Jivamukti yoga orientaremos toda la práctica (canto de mantras acompañados por el harmonium, práctica de asana vigorosa, meditación) a la reflexión sobre la importancia de nuestras acciones de hoy para el mañana de nuestro planeta. “El yogui se esfuerza por vivir en armonía con la naturaleza y percibir toda la vida como imbuida de conciencia. Un yogui no se ve a sí mismo como si viviera en el mundo, sino que ve al mundo como su propio yo expandido: la Tierra no nos pertenece; pertenecemos a la Tierra. El yogui llega a la realización de la interconexión entre todas las cosas" - Sri Swami Nirmalananda.

11h. Sala 2. YOGA, EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN. Laura Molina
El Arte para mi representa la expresión de las inquietudes del ser humano, y el Yoga es una vía de experimentar y vivenciar nuestras más profundas inquietudes, el reencuentro con nuestra esencia. Por ello entiendo el Yoga como una forma de Arte, un camino que nos permite reencontrarnos. Realizaremos una práctica de observación, autoescucha, una meditación a través del movimiento por los asanas que nos lleve a hacia ese centro, nuestro propio centro.

13h. Sala 1.VINYASA FLOW YOGA CON MÚSICA EN DIRECTO. Cris de la Ossa y Miguel Hiroshi
Esta clase estará enfocada a todos los niveles de práctica. De manera progresiva, el movimiento guiado y la vibración de la música que nos envuelve se irán haciendo más notables, a través de una secuencia de ásanas hiladas de manera sencilla y agradable, facilitaremos la conexión con el fluir de la respiración, creando conciencia de cada sensación corporal y energética internas, combinándolo con momentos de quietud para poder integrar estas sensaciones y equilibrar la energía que se va despertando. Poco a poco, ésa energía conjunta se irá calmando en una secuencia de ásanas sentados en el suelo, finalizando con una relajación guiada. Nuestro deseo es crear una sesión muy especial, que os aporte inspiración, amor y mucha presencia.

13h. Sala 2. YOGA: PRÁCTICAS DE TRANSFORMACIÓN. Susana García
Una de mis definiciones favoritas del yoga es como “tecnología de transformación”. Son muchos los beneficios, a corto y a largo plazo, que experimentamos en el cuerpo, la mente, la vida emocional. Sin embargo, el objetivo más sublime de esta práctica es la experiencia total, en esta vida, de Cit y Ananda, la pura Consciencia y la felicidad más plena. El yoga nos ofrece distintos recursos para limpiar, purificar y transformar nuestras limitaciones, nuestros patrones, nuestras inercias, nuestros sufrimientos… todas las capas que no nos permiten disfrutar de nuestra naturaleza esencial. Eso es lo que en la Mitología se expresa como “transformar el veneno en nectar”.

15,30h. Sala 1. CÓMO CORREGIR Y MEJORAR TUS ASANAS. Gopala
Correcciones como una forma de profundizar en el asana, como toma de conciencia corporal en el tiempo y en el espacio. Una forma sencilla de ahondar en la práctica del yoga.

15,30h. MITO Y SÍMBOLO: LAS ENSEÑANZAS DEL YOGA Y EL TANTRA A TRAVÉS DE SUS IMÁGENES. Marta Espeita
La trasmisión de la sabiduría encuentra diversos caminos de expresión, más comúnmente la palabra se erige como primer puente por el cual el conocimiento espiritual viaja de maestros a discípulos a través de los tiempos. Cada tipo de discurso provee de información particular que llega al receptor de una manera específica y no intercambiable con aquel llegado desde otro. Así ocurre en efecto, con el mundo de las imágenes, que no obstante, gusta a veces de aliarse con la palabra y el discurso narrativo para hacer su propia magia.

17,30h. Sala 1. EL ROL DE LA RESPIRACIÓN EN LA ASANA PARA ALCANZAR EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO. Tomás Zorzo
Con este breve desarrollo de los temas: A. sincronización de movimiento y respiración. B. uso dinámico y estático de las posturas. C. usar la respiración de formas diferentes durante las posturas. D. variar el ritmo respiratorio durante la práctica de asanas.

17,30h. Sala 2. YOGA INTEGRAL. Pedro Junguitu
En este taller ofreceremos una experiencia completa a l@s participantes. Queremos que conozcan y vivan de primera mano todos los elementos que conforman una sesión de Yoga Integral: activación, ásana, relajación, meditación y filosofía. Abierto a personas con o sin experiencia en la práctica del Yoga.

19,30h. Sala 1. YOGA DINÁMICO: “HONRAR LA INTELIGENCIA QUE ERES”. José Luis Cabezas.
En esta sesión eminentemente práctica, accesible y muy recomendable para todos presentaremos y realizaremos dinámicas indispensables para una práctica segura, eficaz, meditativa, coherente, aplicable y satisfactoria hasta la vida cotidiana. Con una pequeña presentación inicial y la posibilidad posterior de foro de preguntas y respuestas. Todos muy bienvenidos.

19,30h. Sala 2. VINYASA DINÁMICO «LA BIIOMECANICA Y EL PRANAYAMA AL SERVICIO DEL VINYASA". Aude Peronne
Compartiremos una práctica de Vinyasa Dinámico en la que integrar los principios del alineamiento. Como no perder la consciencia en el alineamiento corporal y la respiración, llevando una práctica dinámica. Llevar una práctica más dinámica puede potenciar la práctica más estática y ofrecerle más libertad. Nos conecta en el camino entre posturas y posturas, descubriendo y profundizando en mecanismos nuevos de fluidez. La respiración y el pranayama se ponen al servicio de la acción, ofreciendo un soporte para una inmersión total hacia nuestro interior y las diferentes capas de nuestro ser. Sellaremos la práctica cantando, cultivando también el poder del bhakti yoga y la vibración compartida, conectandonos con la comunidad de yoguis y yoginis. Como hacer que una práctica más dinámica no deje de ser respetuosa y consciente, sosteniendo el nivel de conexion y escucha íntima de nuestra verdadera necesidad .

DOMINGO

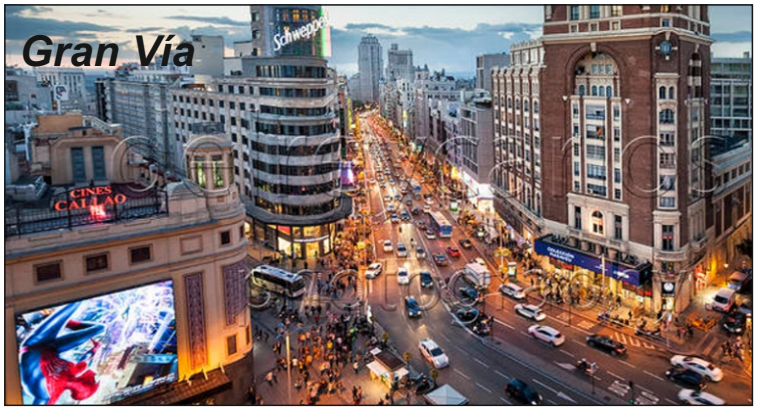
9h. Sala 1. LA FUERZA Y LA SUAVIDAD DEL YOGA. Eduardo García
Haremos una práctica de posturas de pie, de equilibrio de brazos y de aperturas. En la práctica de Asanas, la intensidad se la damos nosotros mismos, por lo que una postura aparentemente suave, puede llegar a ser muy intensa si así nos lo proponemos, y viceversa. El matiz se lo damos nosotros al practicar dependiendo de la intención que le demos a cada una de nuestras posturas.

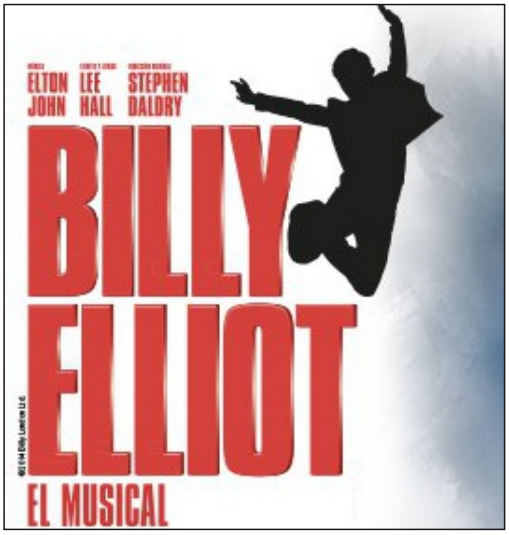
9h. Sala 2. YOGATHAI. Bea Bernal
La esencia de Yogathai: Un reto a tu imaginación y un órdago a tu sentido del ritmo. Durante la sesión, Haremos una secuencia fácil y efectiva en la que los asistentes podrán experimentar la magia de este estilo, tanto de masajista como de paciente. La sesión estará llena de juego, frescura y ritmo. Intuición, energía, respiración y, sobre todo, el flow. Conecta y funde tu energía con el otro.

11h. Sala 1. MENTE Y YOGA, SEGÚN EL AYURVEDA. Violeta Arribas
Yoga y Ayurveda, excepto en Occidente, jamás fueron separadas conformando una sola ciencia de conocimiento y desarrollo integral del hombre. Toda práctica yóguica debería estar bajo el enfoque ayurvédico, para poder procurar el mejor equilibrio al individuo según sus características o desequilibrios dóshicos.
La mente y la psicología únicas en la naturaleza de cada persona, tienden a una serie de emociones, ritmos y hasta desequilibrios muy diferenciados, conocerlos con Ayurveda, nos hará elegir las prácticas más convenientes tanto del yoga físico como del mental o meditación, para sanarla y equilibrarla. Recordemos que del equilibrio y armonía en nuestra mente , depende casi el 90% de toda la fisiología del cuerpo y por lo tanto, la salud física. Por eso es tan importante el cultivo y limpieza de la mente dentro de la medicina y filosofía ayurvédica. Según Ayurveda, los desequilibrios y la enfermedad se originan directa o indirectamente por fallos en la consciencia y es ahí donde debemos apuntar. Además de las técnicas yóguicas para equilibrar los biotipos, abordaremos pequeñas claves en la rutina diaria, para favorecer el equilibrio en las mentes, Vata, Pitta y Kapha.

11h. Sala 2. FISIOMYOGA. Zoraida Escalona
FisiomYoga es una disciplina que une el mundo del Yoga, con la fisioterapia y la osteopatía. A través del conocimiento de las patologías del sistema musculoesqueletico, se adaptan las características biomecánicas y las patologías de cada persona con el objetivo de equilibrar el cuerpo. Y así, se adapta la práctica de yoga a cada persona y sus diferentes necesidades. En nuestro taller, abordaremos asanas y pranayamas adaptadas a las dolencias más comunes que los profesores de yoga nos encontramos en nuestras clases a diario. Mostrando una detallada metodología, basada principalmente en la regla del no dolor, del reconocimiento de los límites corporales y la conciencia corporal. A través de este conocimiento, conseguiremos una reprogramación psicopostural encaminándonos hacia un bienestar físico, mental y emocional. Hacia la unión con nosotros mismos.

13h. Sala 1. YOGA DEL SONIDO. Eva Espeitia y Jorge Lozano.
Con gran cuidado y respeto recogemos el legado de las grandes tradiciones de yoga y misticismo sonoro (Nâda Yoga, Vedanta, Tantra, Música Clásica India en su forma más antigua, el Dhrupad y lo que es llamado Bhakti, de una diversidad inabarcable) y lo compartimos desde nuestra dilatada experiencia docente e investigación personal en las diferentes áreas. El auge de la llamada "devoción" en las prácticas de meditación en la actualidad, que podemos exaltar a través de la música (del arte en general), necesita mantener los marcos tradicionales que dotaban a sus obras de grandeza y eficacia. Estos marcos nos aportarán las herramientas necesarias para seguir manifestando antiguos y también nuevos puentes entre lo invisible y lo visible, dotando nuestra vida de belleza y armonía.





Tour Estadios

Madrid, 18, 19 y 20 de Octubre de 2019

MADRID yoga congress

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

DATOS PERSONALES:

Nombre y apellidos: _____ DNI: _____

Domicilio: _____ D.P: _____

Población: _____ Provincia: _____ Tfno. _____

e-mail: _____ Profesor por el que vienes: _____

Acepto las normas de inscripción descritas más abajo, así como la información general de la página 2 de este folleto y me declaro único responsable de mi estado de salud y condición física para participar en MADRID YOGA CONGRESS 2019 y también autorizo al uso libre y gratuito de todas las imágenes y/o vídeos en los que yo aparezco, así como el tratamiento de mis datos personales suministrados aquí para recibir todo tipo de información enviada por los organizadores que asumen las medidas necesarias para proteger su confidencialidad de acuerdo a la nueva Ley orgánica de Protección de Datos 2018 (RGPD), los cuales podrá rectificar el titular mediante comunicación escrita a madrid@feda.net

Y SI TIENES ALGUNA DUDA:
91.448.69.39 / 697.177.116
madrid@feda.net

D.N.I:

Firmado

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

- Grupos de 5 o más personas 10% Descuento.
- Los grupos deben enviar los pagos e inscripciones conjuntamente.
- Debes presentar D.N.I. y justificante de pago al acreditarte.
- Todos los inscritos recibirán camiseta conmemorativa.
- No habrá descuento de grupos para pagos en puerta.
- El cambio de un alumno por otro no esta permitido salvo pago de 25€ y máximo hasta el 4/10/19
- Por cancelación se devolverá el 50% de lo abonado y máximo hasta el 4/10/19. Pasada esta fecha no habrá devoluciones bajo ningún concepto.
- La organización podrá realizar cambios en el programa si fuera necesario.

FORMAS DE PAGO:

- 1. Transferencia o ingreso en BANKIA C/C ES57 2038 1947 2060 0036 2701 poniendo en el concepto tu nombre y apellidos y "MADRID YOGA CONGRESS"
- 2. Con tarjeta a traves de la web www.fedamadrid.com

PRECIOS DE INSCRIPCIÓN:	HASTA 15 OCT.	PASADO 15 OCT.
ACCESO LIBRE SÁBADO Y DOMINGO	95 €	110 €
ACCESO LIBRE TODO LOS 3 DIAS	119 €	130 €
ACCESO SÓLO TALLER VIERNES	50 €	60 €
ACCESO LIBRE SÁBADO	75 €	90 €
ACCESO LIBRE DOMINGO	60 €	75 €

TOTAL €: _____ DESCUENTO €: _____ TOTAL A PAGAR €: _____

Síguénos en:

www.madridyogacongress.com