

Actividades y Retiros Sep18-Ene 2019

www.padmasanacenter.com

22 Sept. al 24 de Noviembre . (6 sábados) **Curso de Formación y Profundización en Meditación y Mindfulness.**



Curso Intensivo de Mindfulness y Meditación. Comienzo el 22 de Setiembre, 6 sábados, 30 horas. Dirigido a todas aquellas personas que hayan practicado meditación por un mínimo de 2 años y pretendan avanzar en el estudio y práctica de la meditación sin ninguna finalidad docente.

- A profesores de Hatha Yoga, psicólogos, terapeutas holísticos etc, que habiendo practicado meditación, quieran incorporar en sus clases o terapias las prácticas meditativas ,

tras profundizar en ellas. **Temario Resumido Curso de Meditación de Padmasana Center .**

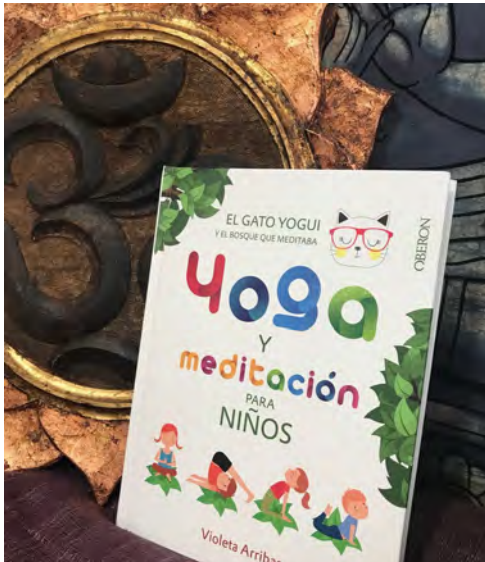
¿Qué es la Meditación? ¿Qué no es la Meditación?, ¿Por qué meditar?. Beneficios fisiológicos y psicológicos. Historia de la Meditación, orígenes. Grandes textos y maestros. Meditación y estrés. Meditación y Yoga. Técnicas de Meditación: Samattha, Vipassana, Mantra, Mindfulness, etc (teoría y práctica). La Importancia de la respiración, del cuerpo, del pensamiento y de los sentimientos Postura – ¿Cuáles y por qué?. Actitud del Profesor. Conceptos básicos – Atención, concentración, consciencia, intención, compasión, relajación, etc. Pedagogía de la Meditación. Meditación deambulante. Meditación guiada. Yoga Nidra.

Imparte el Curso. Helen Grain: Licenciada en Filología e Historia en Cambridge, empezó a practicar Yoga y Meditación con Ramiro Calle hace casi dos décadas, manteniendo desde entonces y al mismo tiempo su propia 'Sadhana' o práctica personal diaria. Posteriormente se formó como Profesora de Hatha Yoga y más tarde se certificó como Profesora de Meditación y Mindfulness. Ha publicado dos libros de mindfulness uno para adultos y otro para niños. Pago al contado: 545€ . El pago del curso al contado se puede realizar por transferencia/ingreso o en efectivo/tarjeta. ► Pago fraccionado: 660€ a pagar en 3 cuotas de 220€.

Se expedirá al finalizar el curso un diploma acreditativo del mismo, firmado por la profesora titular, Helen Grain y por Violeta Arribas, Maestra de yoga y meditación y directora de Padmasana Center.

Para reservas e información: info@padmasanacenter.com o tfnos: 91 3822733 y 620325071. Lugar del curso Padmasana Center C/ Mar de Omán, 34 28033 Madrid. www.padmasanacenter.com

Sábado 29 Sept. 18.30 h PRESENTACION DEL LIBRO “El gato yogui y el bosque que meditaba” de Violeta Arribas. Lugar Ecocentro
Incluye charla “ La educación olvidada” por Pepa castro **GRATUITO**



Os invitamos a la presentación del nuevo libro de Violeta Arribas, sobre Yoga y Meditación para niños. Contaremos con la presencia de toda una experta periodista y editora en temas de yoga, Pepa Castro, que dirigió durante años las revistas Psicología Práctica y Yoga Journal, actualmente dirige la mejor plataforma de comunicación sobre yoga online, la revista Yoga en Red. Pepa, nos hablará de “ La educación olvidada “ , esa que incluye valores, inteligencia emocional, compasión y atención y que nos conecta con el universo del que formamos parte. Esa educación que se echa en falta cuando somos jóvenes, pero que la vía del yoga siempre incluyó en su matriz de conocimiento y desarrollo integral. Después Violeta Arriba, nos contará los secretos de la confección de esta obra, que para ella ha sido toda una revelación al unir sus dos grandes pasiones, la naturaleza y el yoga, poniendo todo su corazón para conectar con el de los niños y despertar facetas desconocidas de ellos mismos. La jornada terminará con una proyección de imágenes del libro, y otras inéditas que muestran el “ cómo se hicieron” las sesiones fotográficas por los bosques españoles, contaremos anécdotas y datos curiosos de la historia, de las fotografías, de los animales, y terminaremos con un breve coloquio con preguntas y respuestas de los niños que hayan leído la obra.

Con un evocador prólogo del gran escritor y ensayista Enrique Gallud Jardiel, esta obra concebida para niños y niñas de entre 8 a 12 años, es la primera de su género que suma un bello manual de naturaleza, ecología y educación medioambiental, a un completo y práctico libro de yoga con posturas, respiraciones, meditación, etc, en el que además hallaremos innumerables claves de desarrollo emocional para que los más jóvenes aprendan a lidiar con el consumismo, el enfado, el aburrimiento, el egoísmo, la tristeza, la ansiedad ... todo ello mimetizado bajo un atractivo relato de aventuras y misterio que es el hilo conductor de la obra, y que ofrece al mismo tiempo incontables actividades, ideas y juegos alternativos y conscientes para crecer en armonía física, mental y medioambiental. Yoga es todo eso y más...

IMPRESINDIBLE RESERVAR PLAZA EN EL 913822733 O INFO@PADMASANACENTER.COM LUGAR:
Dónde: Sala 53 de Ecocentro , C/ Esquilache , 2. Madrid

23-25 Noviembre RETIRO LOBOS Y YOGA Un fabuloso retiro de yoga, meditación, fauna ibérica y senderismo en el Centro de Educación Medioambiental y Turismo Rural , la Dehesa, en Ríopar – Albacete , a los pies del nacimiento del río Mundo. **225 € todo incluido**— Escribe Violeta Arribas



A finales del 2014 en uno de mis viajes a la naturaleza, motivado por mi pasión hacia el mítico “canis lupus”, conocí a Jorge Escudero, dueño de un centro de educación medioambiental albaceteño, donde vive una manada de lobo ibérico entre otras especies de nuestra fauna autóctona. El encuentro fue mágico y trasciende cualquier descripción que os pudiera dar en palabras. Compartir ese tiempo en un enclave de biodiversidad única y aprender tanto de la naturaleza y del lobo ibérico de la mano de Jorge, no tuvo precio. El Yoga y el desarrollo de la consciencia, incluye escuchar la sabiduría de la madre Tierra. Quiero invitaros a un retiro algo diferente de Yoga, que incorpora la cercanía a los animales salvajes.

Tendréis ocasión de descubrir aquel paraíso del Parque Natural Los Calares del Río Mundo, visitando el nacimiento de ese espectacular curso de agua que se precipita en una cascada de más de 100 m, desde la cueva que corona un majestuoso farallón calizo, podréis asistir a talleres de yoga y meditación, con el otoño en su esplendor, pasaremos por los bosques de la Sierra de Alcaraz, donde abundan entre otros: arces, robles, abedules, tejos, encinas, sauces, fresnos, etc y re-descubriendo la fauna ibérica que habita en el propio centro la Dehesa: muflones, gamos, jabalíes, jinetas, etc, aprendiendo más sobre ellos **y teniendo un encuentro directo con la manada de lobos que vive allí, y si es posible** interactuando con alguno de ellos. En coquetas cabañas de dos habitaciones dobles, exquisita comida, 3 talleres de yoga, dos preciosas excursiones una de ellas encontrándonos con el hermano lobo y otros increíbles animales de nuestra fauna. Un retiro único de Consciencia y Naturaleza durante 3 días.



Precio 225 €/persona en habitación compartida y cabañas de dos habitaciones, (posibilidad de habitación individual 275 €). Entrada viernes 23 de Noviembre de 17 a 21 h, salida domingo 25 de Noviembre a las 17 horas tras la sobremesa. Podéis echar un vistazo al lugar: www.cealadehesa.es. Transporte no incluido, coches particulares donde se podrá optar a plaza las personas que no tengan vehículo y/o deseen compartir gastos.

Conduce el retiro: **Violeta Arribas, Maestra de Hatha Yoga y meditación, terapeuta ayurveda, autora del libro “ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral”**. Directora de Padmasana Center Madrid. Inscripciones e Info a : Info@padmasanacenter.com o tlf: 91-3822733.

Viernes 7 de Diciembre 17.30 – 19.00 h Meditación en Familia

Taller práctico y creativo de técnicas de meditación y respiración para niños de entre 8-12 años y sus padres.

Adultos 5 €. Niños: Uno 4€, dos 7 €

Según el doctor en Psicología **Luis López**, en un principio los niños no tienen ningún deber de meditar, «pero sí es conveniente que aprendan a hacerlo» y se supone que aprenden en un entorno en el que «los padres también deberían aprender a meditar». El Doctor resume así los beneficios de la Meditación en los niños: A nivel somático se regulan mucho más todos sus órganos, sus capacidades cardiovasculares y su desarrollo neurológico. De cara a sus habilidades cognitivas, el niño que aprende a meditar, desarrolla todas sus competencias intelectuales: mejora la atención, la capacidad de abstracción, de lógica, de cálculo, etc. Por otra parte, cualquier otra actividad que el niño desarrolle, ya sea deportiva, creativa, artística o social, se va a ver beneficiada por lo que podemos afirmar que desarrolla todas las habilidades individuales, tanto las psicomotrices e intelectuales. Además, el niño que medita, que escucha sus emociones, va a desarrollar sus habilidades sociales, va a aprender a conocer sus límites, sus capacidades, aprenderá a perdonarse a sí mismo, a los demás, a desarrollar la asertividad y la empatía. En forma de juego en el taller, aprenderemos a meditar y respirar en familia de forma divertida y eficaz.



Imparte : Violeta Arribas, Maestra de Hatha Yoga y meditación, terapeuta ayurveda, autora entre otros del libro “Yoga y Meditación para niños”. Directora de Padmasana Center. Inscripciones e Info a : Info@padmasanacenter.com o tlf: 91-3822733. Imprescindible llevar cojín o mantita y que los niños hayan tenido algún contacto previo con yoga o meditación, o estén motivados a tener el primero.

Viernes 7 de Diciembre 19.45 – 21.30 h

GRATUITO

CHARLA : AYURVEDA ¿ Qué es y como funciona?,

El ayurveda es una ciencia holística, es decir, trata la enfermedad desde una visión global del ser humano, en lugar de tratar el síntoma como la medicina alopática busca el origen de la enfermedad y tiene en cuenta tanto las causas físicas, como las psicológicas. Según esta antigua sabiduría, las patologías de nuestro organismo, o buena parte de ellas, son debidas a desequilibrios interiores. El objetivo principal del médico ayurvédico no es sólo curar las enfermedades, sino prevenirlas. La medicina ayurvédica aplica remedios y un estilo de vida respetuoso con nuestras necesidades y las de otros, de modo que se mantenga el equilibrio interior, que es la base de nuestro bienestar. El Ayurveda tiene tres propósitos: Mantener y preservar la salud, Fomentar la salud y Curar la enfermedad.

Imparte Violeta Arribas Alvarez. Maestra de Hatha, Raja y Mantra Yoga. Directora de Padmasana Center desde 2007 . Consultora de salud Ayurveda, especialista en panchakarma. Formadora de profesores de yoga . Autora del libro “ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral”

4 – 7 de Enero Retiro y Curso Detox Ayurveda y Dinacharya.
Aprende y emprende el estilo vida ayurvédico, para prevenir la enfermedad y GANAR SALUD depurando el organismo. Incluye Yoga y Meditación diaria. **275 €**

En Hospedería del Silencio, Robledillo de la Vera- Cáceres.

En estos días de comienzo de año tras algunos excesos es un buen momento no solo para limpiarnos un poquito, sino para aprender a cuidarnos el resto del año, sabiendo qué nos enferma al generar toxinas físicas y mentales, e implementando una rutina diaria o dinacharya, que contenga hábitos como pautas de dieta, depuración y automasaje, ejercicio adecuado, horarios, remedios herbales, técnicas de reducción del estrés, yogoterapia, etc, todas ellas encaminadas a evitar toxinas y por lo tanto agravar los doshas o bionergías. **Está incluido en el precio además de los talleres con 20 horas de clases:** El alojamiento de 3 noches en Bungalow en habitación compartida, todas las comidas ecológicas , vegetarianas y ligeras que logren un inicio de depuración como la monodieta conkichadi, etc, uso exclusivo de una amplia sala de trabajo y de las zonas comunes de la finca, una excursión por la sierra y un completo kit de apuntes sobre rutina diaria ayurveda.



Imparte Curso :

Violeta Arribas Alvarez. Maestra de Hatha, Raja y Mantra Yoga. Directora de Padmasana Center desde 2007 . Consultora de salud Ayurveda, especialista en panchakarma. Formadora de profesores de yoga . Escritora.

Opción de hab. individual por 320€.

Comienzo programa Viernes 4 de Enero a las 19 h pero se puede llegar desde las 16 horas para disfrutar del descanso en la finca y de la naturaleza; fin del retiro Lunes 7 de enero (es festivo) a las 17h .

Reserva de Plaza en Info@padmasanacenter.com

