

ANANDA RAJA YOGA

Escuela de meditación

Bienvenida, bienvenido, a la Academia europea de Yogananda “**Escuela de Raja Yoga**”. Todos los buscadores espiritual que deseen profundizar sus prácticas de **meditación**, por medio de las técnicas de Autorrealización, son bienvenidos. Ya sea que desees enseñar estas técnicas en el futuro o mejorar su práctica, tu participación en estos cursos te dará inspiración y motivación para tu viaje espiritual.

La Escuela se basa en las enseñanzas universales y atemporales del *Sanaatan Dharma* (“la vía de la rectitud eterna”), y del sendero clásico de Raja Yoga, descrito en los *Yoga Sutra* de Patanjali. Siguiendo estas enseñanzas tal como fueron traídas a Occidente por el gran maestro de yoga Paramhansa Yogananda, autor de la *Autobiografía de un Yogui*.

Te presentamos el primero de los cursos que impartirá la Escuela:

Ocho pasos hacia la Autorrealización: Los Yoga Sutras de Patanjali.

Fecha:

16-19 de Mayo 2019

Raja Yoga: Ocho pasos hacia la Autorrealización: Los Yoga Sutra de Patanjali

Este curso es una inmersión en las prácticas del “recorrido de los ocho pasos de Patanjali”

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi

El curso comprende los principios filosóficos del Ashtanga yoga y explica cómo cada uno de ellos nos aproxima a la quietud absoluta del Samadhi.

El curso tiene como punto de enfoque la definición clásica del yoga: “Yogas chitta vritti nirodh” (Yoga es la neutralización de los vórtices del sentimiento) y se centra en los Yama y Niyama, los “Diez mandamientos del Yoga”.

Yama

Ahimsa	No violencia
Satya	No mentir
Asteya	No codicia
Brahmacharya	No sensualidad

Aparigraha No apego

Niyama

Sauchya	Pureza
Santosha	Contentamiento
Swadhyaya	Introspección
Tapasya	Austeridad
Iswara Pranidhana	Devoción al Señor Supremo

Lugar:

Ananda-León. Calle de Arriba 6. 24197 Villarodrigo de la Regueras

Precio:

315 Euros

Existe la posibilidad de asistir como seminario. El precio será 195 Euros si se asiste solo a las actividades.

Inscripción:

“La Caixa”. Nº de cuenta: 2100 1450 99 0100400952

Al hacer el ingreso indica por favor tu nombre y dos apellidos y que lo destinas a: Curso Raja Yoga. Te agradecemos que nos envíes un e-mail confirmando la inscripción.

Información:

Indrani. Teléfonos: 987281961 / 699649945

e-mail: info@anandaes.org