

Encuentro de yoga en El Castellar, Teruel



Jaume Grau

Empezó la practica del yoga en 1977. Se ha formado con Josep Barneda, Claude Maréchal y Laurance Maman (canto védico), España y Paris.

En el año 1987 abre la Escola de Ioga Jaume Grau.

Con el asesoramiento de Claude Marechal, es formador de profesores ETY Viniyoga España.

Reconocido como profesor de yoga por la asociación española de practicantes de yoga (A.E.P.Y).

Imparte clases en el Instituto Hipocrates, clinica especializada en el control de adicciones.

Yoga y su aplicación

Del viernes 10 de mayo a las 21:30 h. al domingo 12 de mayo a las 13:30h.

Viernes 10 de mayo

21:30h. Presentación: sala de actos del Ayuntamiento.

21:45h. Meditación (momento de silencio).

Sábado 11 de mayo

08:30h. Práctica.

09:30h. Desayuno (Hotel Rural Curia).

10:15h. La mente, elementos a tener en cuenta, su funcionamiento según el yoga.

12:00h. Práctica con prāṇāyāma y meditación.

13:30h. Comida (Restaurante El Castellar).

15:30h. Una clasificación de posturas, importancia de la respiración, relajación...

17:30h. Práctica con prāṇāyāma y meditación.

21:00h. Cena (Restaurante El Castellar).

Domingo 12 de mayo

08:30h. Nos vamos de paseo, para hacer una práctica en el campo (si el tiempo acompaña).

13:30h. Comida y despedida (Restaurante El Castellar).

El precio de 65€.

Incluye: el desayuno, comida y cena del sábado y comida domingo, si alguien no puede asistir a todas las comidas, que lo comuniqué (puede ser apta para celíacos y vegetarianos, especificar al inscribirse).

No incluye alojamiento.

Organiza: Asociación El Castellar, Pueblo en Acción.



Participa: Escola de Ioga Jaume Grau



Colabora: Ayuntamiento de El Castellar



Información, inscripción y reserva

Asociación El Castellar, Pueblo en Acción
tel. 638 76 59 71

✉ elcastellarenaccion@gmail.com

www.elcastellarenaccion.es/

Escola de Ioga Jaume Grau
tel. 659 09 71 95

✉ info@yogajaumegrau.com

www.yogajaumegrau.com

Plazas limitadas a 20 personas, inscripción y reserva: 5 €, antes del 30 de abril, el resto antes del 8 de mayo, en el siguiente nº de cuenta: ES69 3080 0048 9223 9354 0915 especificando YOGA . Hay que traer esterilla para la práctica.