

## TALLERES 2010 (1er Semestre) **Imprescindible Reserva Plaza**

**GRATUITO todo el año:**

- Miércoles de 20.50 - 21.30 h CLASES DE MANTRA YOGA Y CANTO VEDICO
- Viernes 12 a 13 h. Yoga para enfermos mentales crónicos. (Consultar condiciones en el centro)

NOTA: Alumnos 10% descuento adicional excepto cursos de ayurveda

**Sábado 6 de Marzo** 18 h -20 h **GRATUITO**

### Proyección Película Documental “ Earthlings” ( Terrícolas) + Debate posterior

Earthlings es un documental sobre la total dependencia humana de los demás animales como "mascotas", comida, ropa, entretenimiento e investigación científica, pero también ilustra nuestra completa falta de respeto hacia ellas, y aborda el concepto de “especismo”, al mismo nivel que el racismo o el sexismo. La película está narrada por el nominado al oscar Joaquin Phoenix (Gladiator). Las imágenes mostradas no son casos aislados, sino las prácticas estándar de la industria para con los animales. AVISAMOS QUE LAS IMÁGENES PUEDEN HERIR LA SENSIBILIDAD DEL ESPECTADOR .

**Domingo 7 de Marzo** 10 -14 h + comida Precio 48 € cada encuentro.

### 4º Curso de Cocina India

Trás el éxito

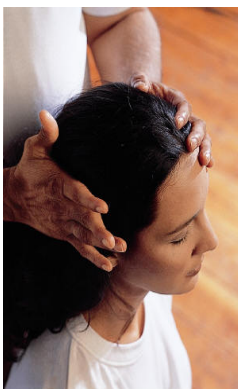
de las pasadas ediciones, únete a este sabroso encuentro; aprenderemos a realizar Pakoras (Buñuelos de verduras), Navrattan Curry ( “curry de las nueve gemas”, con anacardos, verduras, panir y especias), Mah chole ( Guiso de lentejas negras con garbanzos partidos), Alu paratha (Pan Indio con relleno de patatas), Chawal Sadbahar ( arroz al horno con verduras ), Am ki Malai ( helado de mango)

Imparte: Violeta Arribas Alvarez, Directora de Padmasana



**Sábado 13 de Marzo** 16 a 22h Precio 155 €

### Curso de Masajes ayurvédicos terapéuticos: “ Champi” cabeza cuello y hombros y “Padaabhyanga” pies y piernas .



El masaje **Shiroabhyanga** o **champi**, alivia la tensión mental, muscular y la ansiedad, revitaliza la mente y mejora la concentración. Muy aconsejado en problemas de insomnio, fatiga visual, sinusitis, congestión, cefaleas, migrañas. Evita la caída del cabello y la aparición de canas estimula el flujo de la sangre a los folículos. Aumenta la circulación del líquido cefalorraquídeo. El masaje **Padaabhyanga** es un masaje profundo de la parte baja de las piernas y los pies, activando los puntos de acupresión ( marma en Ayurveda).Estimula el retorno linfático, mejora la circulación, ideal para pies y piernas cansadas, doloridas, sequedad excesiva en la piel de esas zonas, hipertensión, induce al sueño profundo. Incluirá teoría y filosofía de la medicina ayurvédica y los objetivos y beneficios de estas técnicas de masaje para la salud, y su uso dependiendo de ciertas patologías y desequilibrios, así como la constitución psicofísica del paciente. (Teoría, 15% del tiempo total del curso.) *Pregunta* por el curso completo de Técnico En Masaje y Terapia ayurvédica.

Imparte: Violeta Arribas Alvarez . Directora de Padmasana Center.

Titulada como Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala ( India)

**26, 27 y 28 Marzo** Pvp 195 € **Retiro de Yoga y Naturaleza en Gredos**

Marcharemos el viernes 26 por la tarde ( 1h 50' de trayecto) rumbo a la **fabulosa Finca rural la Lobera de Gredos**, en un enclave de la sierra abulense salvaje e idílico, rodeados de frondosos bosques y gargantas de aguas cristalinas. El retiro incluye alojamiento de 2 noches en acogedora habitación individual con baño completo y calefacción, todas las comidas disfrutando de su excelente cocina casera tradicional, 3 clases especiales de yoga de 2 h de duración cada una, abarcando asanas, pranayama, meditación yoguica y budista, mantra yoga, nidra. Uso para el grupo de la sala de trabajo diáfana de 65 m2 en madera y de la finca de 100.000 m2, llena de estanques, fuentes, una alberca natural, piscina, para nuestro disfrute. 2 Excursiones a los parajes cercanos de el Hornillo, y charca verde. **Conduce el Retiro : Violeta Arribas ( Profesora de Yoga y Directora de Padmasana Center) .** (El precio no incluye transporte) No obstante se ponen a disposición de los participantes 4 plazas en el automóvil de la profesora y si los demás desean compartir coche mucho mejor pues cuidaremos el medioambiente ahorrando combustible). **No conviene salir tarde de Madrid para evitar atascos, el briefing será antes de la cena a las 21h en el salón principal de la casa,-salida de Arenas de San Pedro desde las 16 h del domingo 28 de Marzo.** VISITA LA WEB DE LA CASA RURAL [www.laloberadegredos.com](http://www.laloberadegredos.com)



**Sábado 27 de Marzo. 19 -20.30 h** **GRATUITO** Imparte: Luís Alvarez Sociólogo y Psicólogo Clínico de Padmasana Center, especializado en trastornos de ansiedad, hipnosis y mindfulness.

## CONFERENCIA : Meditación y Mindfulness ¿Filosofía Oriental o Psicología actual?

El uso médico de la meditación se ha convertido en una práctica cada vez más utilizada en Occidente. Hasta hace poco la meditación solo era utilizada en un contexto de enseñanza espiritual. **Desde hace más de quince años se estudia y aplica sistemáticamente como complemento de tratamientos médicos y psicológicos.** Distintas universidades como Harvard, Duke, Stanford y Massachusetts entre otras están implementando la meditación (mindfulness) en sus respectivos centros médicos y realizando estudios científicos sobre sus efectos biológicos. **El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento, combatiendo además estados de ansiedad, estrés, depresión y otros cuadros emocionales negativos.**

**Jueves Santo 1 de Abril 10 -14 h + comida** Precio 48 €

**Taller de Cocina " Fácil , Sano y Sabroso" 1ª Parte**



Juntos aprenderemos a cocinar : **Tortilla de espirales, seitán y camembert; Fajitas de tofu ahumado y verduras ( foto); Empanada de setas variadas. Farfalle con espinacas, queso de cabra y pimientos. Ensalada de Espárragos, haloumi, alcaparras y salsa verde. Combinado de Frutas del Bosque-**

**Viernes 2 y Sábado 3 de Abril** (2clases por día) de 10 a 12 h y de 12.30 a 14.30 h **20 €clase**

## Semana Santa de Hatha Yoga con el Maestro Indio Surinder Singh



Clases magistrales de yoga con **Surinder Singh, Maestro avanzado de yoga por la Yoga Alliance International, por la Kaivalya Dham de Lonavla (Pune), por el Shri Ved Niketan de Rishikesh, y por el Rishikul Institute of Yoga.** Se ha entrevistado con grandes Maestros espirituales y místicos de todas las tradiciones. Lleva 15 años dedicado a la enseñanza del yoga,. Su maestría en la práctica solo es superada por sus dotes para hacerla comprensible a sus alumnos.

Su reputación se extendió pronto al extranjero dónde es muy apreciado, y ya ha impartido cursos y seminarios en Alemania, centro Bélgica, Israel, Zanzíbar, Korea, China y España.

**Se recomienda la práctica regular de yoga para poder asistir a sus clases-**

**Surinder dará clases en Padmasana durante los meses de Marzo a Junio L, X V y Sábados, consultar el calendario general de sus clases especiales, en nuestra web o en el Centro.**

**Sábado 10 de Abril** 16 a 22h **Precio 155 €**

## Curso de Masaje ayurvédico Kalarimarma, y otras técnicas para dolencias de espalda, y trastornos musculoesqueléticos.

Incluirá teoría y filosofía de la medicina ayurvédica y los objetivos y beneficios de estas técnicas de masaje para la salud, y su uso dependiendo de ciertas patologías y desequilibrios, así como la constitución psicofísica del paciente(15% del tiempo total del curso.)

**Pregunta por el curso completo de Técnico En Masaje y Terapia ayurvédica.**

*Imparte: Violeta Arribas. Directora de Padmasana. Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala (India)*

**Sábado 17 de Abril** 12.30 -14.00 h **Precio 16 €**

## Taller de Yoga para Niños (de 7 a 13 años)

El yoga tiene efectos muy beneficiosos en los niños. Además de aportarles fuerza, movilidad y elasticidad les ayuda a relajarse y a aprender a controlar su propio cuerpo. Hay muchos ejercicios fáciles de realizar que a modo de juego e incorporando imágenes de la naturaleza, se pueden enseñar a los niños. El yoga es una terapia muy recomendada para tratar la hiperactividad infantil ya que trabaja la respiración y ayuda a relajar el sistema nervioso contribuyendo a que el niño se centre en los ejercicios y consiga calmarse. Trabajan además el equilibrio, las destrezas motoras, les ayuda a comprender el mundo que les rodea y a desarrollar la concentración. **Puede asistir el papá o la mamá de cada niño.**

*Imparte: Violeta Arribas Alvarez. Directora de Padmasana Center*



**Sábado 1 de Mayo** 10 -14 h + comida **Precio 48 €**

## Taller de Cocina " Fácil , Sano y Sabroso" 2ª Parte

2ª parte del taller de cocina vegetariana rápida y sana. Te enseñaremos las siguientes succulentas recetas:

**Rissoto de calabacín, albahaca y parmesano. Lasaña de verduras frescas, requesón y rúcula. Setas rellenas de cuscús condimentado. Aperitivos variados: Brochetas de huevos de codorniz, canapés de paté vegetal y hojaldritos de salsa de berenjenas y pimientos asadas. Pastel de coco, jengibre y lima.** Imparte: Violeta Arribas



**Sábado 1 de Mayo 18 -19.30 h + Ruegos y Preguntas**

**GRATUITO**

## Conferencia Psicología: Guión de vida, "Por qué hago lo que hago y no lo que deseo"

Según el Análisis Transaccional, de niños, intuyendo los deseos de nuestros padres, creamos el guión de lo que será nuestra vida y nos hacemos una idea de quiénes somos y qué haremos de mayores. Conocer cómo elaboramos este guión de vida nos ayudará a reescribirlo y a liberarnos de las decisiones que tomamos siendo niños y que nos hacen infelices como adultos.

**Ponente: Pilar López Brígido, Psicóloga Clínica N° Col M23516**

**Sábado 8 Mayo 9 -15 h**

Precio 155 €

**Curso de Swedana**

## Terapéutica y otras técnicas de depuración ayurveda.

La swedana es la sauna del vapor obtenido por la decocción de extractos de múltiples plantas, manteniendo la cabeza fuera; Este tratamiento dilata los canales del cuerpo, permitiendo que las impurezas salgan a través de los poros. Además de reducir grasas, está recomendado para estreñimiento, dolores de espalda, articulaciones y oídos, problemas respiratorios, etc. Pregunta por el curso completo de Técnico en Masaje y Terapia ayurvédica.

*Imparte: Violeta Arribas Alvarez . Directora de Padmasana Center.*

*Titulada como Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala ( India)*

**Sábado 8 Mayo 17.30 -20.30 h Precio 38 € Imparte D. Ramiro Calle Capilla**

## Taller Yoga y Salud Emocional. Cómo manejarse con los afectos y las emociones



Autor de más de 200 obras, **Ramiro Calle** ha estudiado en profundidad los efectos terapéuticos de las psicologías orientales y de los aportes de la meditación al psicoanálisis, la psicoterapia y la neurociencia. Durante 40 años, ha explorado, recuperado y aplicado, los métodos de sosiego y equilibrio, sintetizando los conocimientos de las psicologías de Oriente y Occidente. Ha enseñado de forma directa yoga, relajación, y técnicas de meditación a más de trescientas mil personas, ayudando a las mismas a prevenir y combatir problemas psicósomáticos. Ha colaborado en numerosos programas de Radio y TV, y ha asistido a incontables Conferencias. **Ramiro Calle es Padrino de Padmasana Center al que apoya de manera incondicional.**

**Sábado 29 de Mayo 12.30 - 14 h**

**Monográfico GRATUITO**

## Desintoxicación y Rejuvenecimiento Ayurveda

Desintoxicar nuestro organismo periódicamente no solo beneficia nuestra salud en general, previniendo problemas y enfermedades futuras, sino que debe formar una parte esencial en nuestra rutina. Sobre peso, acné, bolsas bajo los ojos, fatiga y otros problemas más podrían estarte indicando que es hora de limpiar tu cuerpo. El ayurveda pone énfasis en mantener el cuerpo libre de toxinas y frenar el envejecimiento prematuro con técnicas probadas de purificación y rejuvenecimiento.

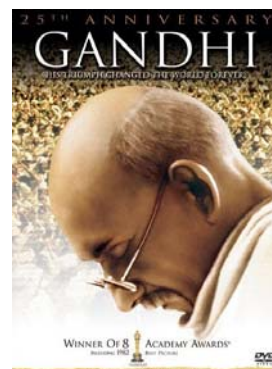
*Imparte Violeta Arribas. Directora de Padmasana*

**Sábado 29 de Mayo 18 - 21 h**

**GRATUITO**

## Proyección de la Película : Gandhi

**Con 8 Oscars de la Academia, la película protagonizada por Beng Kingsley recrea la vida de Gandhi.** A principios del siglo XX, Mohandas K. Gandhi, un abogado hindú educado en Inglaterra, renuncia a todas sus posesiones y se dedica a la causa de la independencia india. Cuando debe enfrentarse con la resistencia armada del gobierno británico, Gandhi adopta una política de resistencia pasiva con la intención de lograr la libertad de su pueblo sin tener que derramar ni una gota de sangre. Esta película es un tributo de admiración a uno de los personajes más importantes del siglo XX: Mahatma Gandhi, el hombre que consiguió la independencia de India del dominio británico con la política de resistencia pasiva y el concepto de Ahimsa o no violencia.



**Padmasana Center, SLL**

c/ Mar de Omán, 34 – Local

28033 – Madrid

Tel. 91 382 27 33/36

Móvil: 620325071

[www.padmasanacenter.com](http://www.padmasanacenter.com)

[info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com)

**Sábado 5 de Junio 11- 12.30 h GRATUITO**

## Charla el cuidado de la piel en Ayurveda

El cuidado de la piel en Ayurveda persigue tres objetivos fundamentales: (poshan) nutrición, (raksha) protección y (Naash) purificación. La piel es el órgano mas extenso del cuerpo y su cuidado tiene vital importancia para la salud global. Las ancestrales fórmulas de aceites, ungüentos, polvos y cremas para piel y cabello están consideradas las mas naturales, completas y eficaces no solo para cuidar sino para prevenir y tratar diferentes desequilibrios o patologías en los mismos como sequedad, manchas, caspa, dermatitis, arrugas, edemas, acné, sensibilidad, alergias, pérdida de cabello, vitiligo, etc.

**Imparte Violeta Arribas, Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala (India)**

**Sábado 5 de Junio 16 a 22 h**

**Precio 160 €**



## Curso de Masaje y Tratamiento ayurvédico Facial y para problemas en la Piel.

El masaje facial, reduce la actividad de los radicales libres de oxígeno, factores determinantes del envejecimiento celular, el cáncer y la enfermedad cardíaca. Conoceremos los tratamientos, con mascarillas herbáceas, uso de aceites medicados, etc , destinados a embellecer la piel, a mantenerla sana, a prevenir desequilibrios y paliar o sanar problemas dermatológicos diversos. (Teoría, 15% del tiempo total del curso.) *Pregunta* por el curso completo de Técnico En Masaje y Terapia ayurvédica.

*Imparte: Violeta Arribas Alvarez . Directora de Padmasana Center. Titulada como Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala ( India)*

**Sábado 19 de Junio 12-13.30 h Taller de Yoga Dinámico.**

**Precio 15 €**

**Imparte : Violeta Arribas**

En la actualidad el Yoga dinámico es el método de mayor crecimiento y difusión en todo el mundo. El primer difusor de este método fue el yogui hindú Sri. T. Krishnamacharya, quien comenzó su carrera como profesor perfeccionando su estricta e idealista versión del Hatha Yoga. Y, a medida que la corriente de la historia lo fue forzando a adaptar, se transformó en uno de los más grandes reformadores del Yoga. Krishnamacharya desarrolló el sistema de Yoga Vinyasa, que consiste en practicar secuencias de posturas coordinadas con la respiración, en un suave y fluido ritmo, que lleva a equilibrar las zonas profundas del cuerpo y la mente. Se basa en clarificar la unidad de las cinco técnicas clásicas del método de yoga: asana (la forma), vinyasa (el fluir), bandha (la energética interna), pranayama (la respiración), drusti (la concentración). Cada una de estas, es una dinámica y directa expresión de uno de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio

**Sábado 26 de Junio 19 h**

**Entrada 9 €**

## Fiesta Bollywood 3er Aniversario de Padmasana Center



Ven a celebrar nuestro 3er aniversario, con una fiesta llena de alegría que comenzará con la proyección de una de las últimas y divertidas superproducciones de Bollywood, para continuar con Sorteos, Música y muchas sorpresas. Se servirá un succulento cocktail especial en el jardín Zen con entrantes y aperitivos de fusión indo-española, ven a disfrutar y compartir esta velada tan especial. Puedes venir vestido como gustes, pero es sin duda la ocasión ideal para que luzcas un elegantes traje de inspiración india, pídenos consejo.

**Sábados 10, 7, 24 y 31 de Julio**

**9 a 19 h cada sábado**

**precio 215 €encuentro**

Curso Abhyanga I (Masaje linfático, energético y psicosomático según dosha)  
Curso Abhyanga II (sincronizado) y Navarakizzi (desórdenes neuromusculares)  
Curso Udvartana y otras técnicas metabólicas y adelgazantes.  
Shirodhara y Pizzicil, Terapias con chorros de aceite.



Además de las técnicas descritas de relevante importancia en la prevención y el mantenimiento de la salud, se incluirán en cuanto a teoría aspectos relativos a: **Nutrición Ayurveda y Vida Sana:** Dinacharya, Rutina estacional, yoga y ayurveda, Dieta, Ejercicio, la alimentación como medicamento, uso de especias. - **Fitoterapia y Farmacopea Ayurvédica:** Hierbas, choornas, Rasayanas, Aceites medicados, remedios caseros, concepto de rasa, infusiones. Ver el temario del curso completo de técnico de masaje y terapia Ayurvédica en [www.padmasanacenter.com](http://www.padmasanacenter.com) o pídelo en el centro. *Imparten Violeta Arribas y Jayesh James, Terapeutas Ayurvédicos*

**Domingo 11 de Julio**

**9 a 15 h + comida**

**precio 60€**

## **Taller de Cocina Ayurvédica**

Se elaborarán 2 recetas adecuadas para cada dosha o biotipo psicofísico y se entregarán fotocopias con recetas adicionales. Es objetivo del taller es saber que especias y en que cantidades son las más recomendables según nuestra constitución para así ganar salud a través de la comida, y conocer los alimentos y demás productos culinarios que nos pueden equilibrar o por el contrario general algún trastorno. Se enseñará también a elaborar el ghee y algunas infusiones terapéuticas.

*Imparte: Violeta Arribas Alvarez . Directora de Padmasana Center. Titulada como Terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala ( India)*



**CONSULTA EN NUESTRA WEB O EN EL CENTRO LOS VIAJES A INDIA EN SEPT. Y SRI LANKA EN JULIO**