



# jornada madretona de yoga



## Con Danilo Hernández y Violeta Arribas

La esencia de la Meditación. Hatha. Ayurveda

**CUANDO:** Sábado 29 Noviembre 2014 9.00-14.30h y 15.45- 21.00h Se ruega puntualidad, se recomienda acceder al salón 15 o 20 minutos antes del comienzo.

**DONDE:** Hotel Auditorium- Madrid SALON ROMA Avda. Aragón, 400 [www.hotelauditorium.com](http://www.hotelauditorium.com) (el hotel cuenta con parking de pago, pero en domingo todas las calles colindantes pertenecientes a Polígono Industrial, ofrecen multitud de espacio para aparcar). Cómo llegar al final de este documento.

**PARA QUIEN:** Todos aquellos practicantes del yoga y amantes de la evolución de la consciencia , independientemente de su nivel físico o tiempo de práctica.

## PROGRAMA DETALLADO:

### - 9:00 a 10:40h. Hatha Yoga Clásico. Pranayama y Asanas. (Imparte Jayesh James)

Excelente clase de yogasanas y pranayama guiada por Jayesh Jame quien pretende en esta primera clase matinal que sintamos el yoga, que estemos en Yoga en cada postura.

Un asana es una postura del cuerpo o actitud física que tiene un objetivo concreto para cierta parte del cuerpo que actúa a tres niveles diferentes como no podía ser de otro modo:

**Nivel Físico – orgánico.-** Cada asana actúa concentrando, en base a la posición corporal, la sangre y la circulación energética, en un área corporal y los centros orgánicos que incluye dicha área, renovándolos y regenerándolos.

**Nivel Emocional.-** En tanto que afecta a ciertos órganos tiende a desencadenar el género de emociones propias de dichos centros. En el asana también está inmersa la unidad del Yoga en todos los plano lo que produce la una interrelación interesante que induce al conocimiento de sí mismo y la gestión correcta de nuestras emociones.

**Nivel Mental.** – La mente baja el ritmo de sus procesos ajustándose al ritmo corporal lo cual favorece la concentración y el estado meditativo.

**Nivel Espiritual.** – El practicante va interiorizando cada vez más profundamente en su Ser hasta llegar a conectarse con su verdadero Yo mediante este proceso de inducción a través del cuerpo.

Con la Asana se pasan las etapas preparatorias y de purificación de los yamas y niyamas entrando en un proceso escultural y plástico que hace volver al hombre al encuentro de sí mismo. Se dice que a través de la práctica constante y correcta, asciende al hombre muchos Peldaños en la evolución psicofísica alcanzando el umbral súper-consciente.

Jayesh en los últimos minutos de clase, nos hablará desde su visión íntima y personal qué es para él, el hatha yoga, como lo vive y por qué decidió en su país natal India, acercarse hace años a su práctica

### - 10:40–11:00h. (Descanso)

### - 11:00–14.30h. La Esencia de la Meditación, Teoría y Práctica Con Danilo Hernández

El fruto final del proceso de la meditación es la experiencia del Ser, de la “ESENCIA ÚLTIMA”. Llegar a conocer lo que realmente somos más allá de nuestra identificación con las referencias habituales. El cuerpo es una referencia, la información que nos suministran los sentidos son referencias, las emociones son referencias, los pensamientos son referencias... En este encuentro aprenderemos como ir soltando progresivamente las referencias, desnudándonos de nuestras identificaciones, para finalmente aproximarnos a la experiencia de la Consciencia Pura.

No es un taller más. Es un trabajo que destila la esencia de la práctica de la meditación. Tiene también como finalidad el desarrollar una comprensión profunda del proceso de la meditación y que el meditador aprenda a ajustar la práctica a su propia realidad y a sus verdaderas necesidades.

Este trabajo sintetiza la quintaesencia común de las técnicas tradicionales de meditación, tales como; Antar Mouna, Vipassana, Shiné, Zazen, etc.

Es una propuesta abierta a todos: no iniciados, principiantes, veteranos y expertos.

Danilo Hernández (Swami Digambar) Imparte Yoga en España desde hace más de 25 años

### - 14:30–15:45h. (Comida)

- **15:45–18.30h. AYURVEDA Las claves y métodos que todo practicante de Yoga debe saber** para purificar su cuerpo, promover la salud y la longevidad y optimizar el trabajo del yoga. Con Violeta Arribas

Ayurveda se basa en la idea que existen tres formas de energía vitales de vida llamadas doshas. Ellas son vata, pitta y kapha. Todos estamos hechos de una única combinación de estas tres fuerzas. Esta combinación única, determinada al momento de la concepción, es nuestra constitución o *prakruti*. Estas fuerzas oscilan constantemente conforme a nuestro entorno que incluye dieta, estaciones del año, clima, edad y muchos otros factores. El estado actual de estos tres doshas comúnmente define nuestro desequilibrio o *vikruti*. Dado que todos tenemos una constitución única y desequilibrios únicos, tiene sentido que el camino de cada persona hacia la salud también sea único. Este es un principio importante de Ayurveda. Además, lo que mantendrá a cada uno de nosotros sano, es también único. Entender nuestro *prakruti* y *vikruti*, ofrece a cada uno de nosotros la posibilidad de tomar decisiones correctas a lo largo de nuestros caminos.

Para comprender estas fuerzas y cómo interactúan con nuestro entorno, es necesario entender los 5 elementos. Ya sea que estemos hablando de dieta, clima o Yoga, todas las cosas pueden ser descritas en términos de estos cinco elementos y esto incluye los tres doshas. La importancia de comprender las características de los Doshas, de aumento y oposición que los equilibrará, permite que al conocer esto se pueda ajustar también la práctica de Yoga, dietas y otros factores de nuestro entorno para afectar estas fuerzas de manera que nos ayuden a crear mayor equilibrio y armonía. Repasaremos pues hábitos saludables ayurvédicos generales y por dosha tanto de alimentación como de horarios, higiene, desintoxicación, Yoga, ejercicio, rutina diaria general etc... Un completo taller de 3 horas para la salud integral.

- **18.30–19:00h. (Descanso)**

- **19:00–20:20h. Hatha Yoga (Asanas)** Continuación del trabajo matinal con hatha yoga, incluyendo nuevas posturas psicofísicas de mayor desafío, como equilibrio y fuerza. Imparte Jayesh James. Las posturas más avanzadas nos enseñan a incrementar enormemente nuestra capacidad de concentración y a ver la vida con igual desafío sabiendo que podemos ir avanzando, peldaño a peldaño, variante a variante, aquí no existe el no puedo. Siempre se mostrará variaciones más sencillas en el caso de que no puedas ejecutarlas, pero hay que intentarlo...

- **20:20–21:00h. Relajación con mantra savasana** a cargo de Violeta Arribas  
**y meditación relajada con cuencos y sonido** a cargo de David Berges

**FIN 21:00h.** -----

**PRECIO: 75 €** (10% de descuento alumnos de Padmasana)

**INCLUYE DVD DE REGALO CON LIBROS Y TEXTOS DE APOYO:** Estos talleres se complementan con un DVD que se entregará a cada alumno, conteniendo 2 libros de yoga en formato PDF, con gran número de meditaciones y técnicas diversas, dos sesiones de audio de Yoga Nidra de Danilo Hernández, 2 libros de ayurveda (uno de recetas y otro general), así como textos clásicos antiguos de Yoga y filosofía, un compendio único de Yoga y Ayurveda para poder seguir trabajando tu sadhana.

## Imparten:



### *Violeta Arribas Alvarez*

Directora de Padmasana Center. Profesora de Hatha, Radja y Mantra yoga y Terapeuta Ayurvédica.

Durante una larga baja por ansiedad en su anterior trabajo, comienza a practicar yoga con determinación de la mano de Ramiro Calle, quien le termina formando como profesora de yoga hace 10 años, en ese instante decide marchar a Rishikesh (India) para profundizar en la práctica de yoga en diferentes estilos y con varios Maestros, formándose para la enseñanza.

Allí conoció a la Yogacharini Sadvi Aba Saraswati (Mataji), que fuera su Maestra de Pranayama, Nidra y Mantra Yoga, disciplinas en la que se especializó y que desde entonces practica a diario como parte de su sadhana. Concluyó con ella y otros maestros el curso de formación de profesores de yoga del Parmath Niketan Ashram. También estudió Radja y filosofía Yoga con Maestros como Swami Dharmananda (líder espiritual del Ved Niketan ashram & yoga center), y de Hatha yoga avanzado e Iyengar con Surinder Singh Jassal. Ha viajado a India en otras 14 ocasiones para no dejar nunca de aprender y compartir con todos lo aprendido a su regreso. En 2006 decide crear un centro donde compartir con todos las enseñanzas y bondades del yoga. Padmasana Center es inaugurado con gran éxito de la mano de su padrino el experto en Yoga y filosofía Oriental D. Ramiro Calle hace ocho años.

Imparte conferencias, monográficos y cursos sobre yoga y ayurveda en diferentes centros y escuelas. Formadora de Profesores de Hatha Yoga en Madrid, dirige el único curso de formación en la capital que recomienda Ramiro Calle.

Formada por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala India como Terapeuta Ayurveda, pasa consulta en su centro de Madrid para tratar cualquier patología psico-física.

### *Danilo Hernández (Swami Digambaranda Saraswati)*



**Danilo** comenzó a practicar **Yoga** de forma autodidacta a la edad de 16 años. Posteriormente, realizó numerosos estudios en diferentes países, entre los cuales destaca su formación con André Van Lysebeth en Suiza.

En 1975 obtuvo el título de Profesor de **Yoga** en la Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy de Quebec, Canadá, y desde entonces, lleva más de 35 años dedicado a la enseñanza de yoga. Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India).

**Danilo Hernández** permanece vinculado desde 1984 al Bihar School of Yoga de Munger, India, donde va periódicamente a profundizar y perfeccionar sus estudios. En 1987 se inició en la

tradición de Sannyas por su maestro Paramahansa Satyananda (de quien recibió el nombre de Swami Digambarananda Saraswati). Posteriormente reconocido como maestro de **Yoga** (Yogacharya) por la International Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga, de Munger, India.

Durante años estuvo vinculado a las enseñanzas de Krishnamurti al que visitó varias veces en Suiza. Fundador de la Escuela de Yoga de Chamartín BINDU en el 2002 en Madrid.

Autor del libro "Claves del Yoga" teoría y Práctica. Editado por la Liebre de Marzo donde se sintetizan y ordenan las enseñanzas de Yoga con un estilo claro y narrativo. Swami Digambar dirige regularmente cursos de yoga en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

Es uno de los más grandes y preparados Maestros de Yoga en España, del que especialmente destaca su enorme humildad solo propia de aquellos que no necesitan ningún reconocimiento pese a llevar 50 años dedicados al estudio, la práctica y la divulgación rigurosas de la Ciencia del Yoga. Son especialmente reconocidas sus formaciones de yoga "Sadhana síntesis", sus intensivos sobre Nidra Yoga, Antar Mounam y Chidakasha Dharana, y sus talleres sobre la historia, filosofía y psicología del yoga en sus textos principales: Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutras de Patanjali, Bhagavad Gita.



### *Jayesh James*

Diplomado como Maestro Avanzado en Hatha yoga por la prestigiosa escuela Sivananda yoga Vedantha en Trivandrum. Kerala. India.

Titulado como Terapeuta Ayurvédico, y especialista en Panchakarma. Ha trabajado en diferentes escuelas y centros tanto de la India como en España.

Nacido en Kerala, en el Sur de India en el seno de una modesta familia, muy pronto el yoga llamó a su corazón y desde entonces no hay un solo día que no dedique tiempo a su práctica y también a compartir con los demás sus conocimientos.

Desde hace 8 años reside en España y es Maestro de Hatha yoga en Padmasana Center Madrid.

Su humildad, bondad y sencillez se hacen palpables al conocer a Jay, no solo es un gran hatha-yogui, sino todo un verdadero karma yogui, un alma de increíble pureza que contagia e inspira a su paso.

Recibir una clase con Jayesh es una experiencia que suele tocar el alma, además de sentir tras ella una serenidad y vitalidad increíbles.

**RESERVA DE PLAZA:** Para solicitar la plaza se escribirá un mail a [info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com) a partir del 1 de septiembre 2014, haciendo referencia al asunto reserva de plaza, a vuelta de mail se confirmará la plaza facilitando un número de cuenta únicamente creado a tal efecto, donde hacer efectivo la totalidad del importe, si el mismo no está registrado en cuenta en los 5 días posteriores, haciendo constar en concepto **SOLO EL NOMBRE DEL PARTICIPANTE Y NADA MAS, la plaza no quedará reservada** y deberá contactarnos de nuevo, asimismo en ese mail se requerirán los siguientes datos personales, nombre completo, tño. móvil y una dirección de mail. Es muy importante que figure siempre como concepto el nombre del asistente para un mejor control de las reservas, no es necesario poner Jornada de yoga ya que la cuenta solo es destinada a eso  
Política de cancelación: Si cancela la asistencia con 48 horas o más de antelación al evento ( antes del viernes 22 a las 10:00am) se le devolverá el importe íntegro, en caso de no presentarse o cancelar con menos de 48h. antes del inicio, no se devolverá importe alguno. Para que sea efectiva y válida la cancelación está deberá hacerse enviando un correo a [info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com), solo por este medio.

**COMIDA:** De 14.30 a 15.45h se realiza el descanso principal para la comida, quien lo desee puede comer en el Hotel, (hay un restaurante y también un bar en el lobby donde sirven sándwiches y snacks más económicos) o por último acudir en los alrededores cercanos a otros restaurantes y cafeterías. En el caso de querer llevar su propia comida puede hacerlo pero **QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO COMERLA EN EL INTERIOR DE LAS INSTALACIONES DEL HOTEL.**

**QUE LLEVAR:** Es obligatorio llevar cada uno su propia colchoneta antideslizante de yoga. Se deberá llevar ya puesta la ropa que utilizemos para las clases, pues no hay vestuarios en el hotel, si alguien necesita no obstante cambiarse una camiseta siempre podrá hacerlo en los aseos de la planta principal, pero se ruega hacerlo solo en casos imprescindibles para no colapsar los servicios. Opcional pero muy recomendable es llevar un cojín y un chal para las meditaciones y relajación. Quien suela usarlo puede llevar también un ladrillo y una correa, es opcional pero ayudará mucho.

**ESTA PROHIBIDO TENER TELEFONOS MOVILES CONECTADOS DENTRO DEL SALON DE YOGA. LAS PERTENCIAS PERSONALES ESTARAN DENTRO DEL SALON A LA VISTA Y ALCANCE DE CADA UNO, SE RUEGA LLEVAR LO MINIMO IMPRESCINDIBLE EN ESTE SENTIDO, siendo cada uno responsable de sus objetos personales**

## OTROS DATOS DE INTERES:

**Grabación de las clases.** La organización se reserva el derecho de grabar el evento y/o fotografiar el mismo. No está permitido filmar ni fotografiar durante las clases por parte de los asistentes.

**Reserva de habitaciones:** Para los asistentes a la 1a JMY que vengan de fuera y quieran alojarse en el hotel, la Dirección ha ofrecido a los mismos una tarifa descuento cerrada de 61€ con desayuno la individual y la doble 72€ también con desayuno incluido y el parking gratis durante la estancia. Para gestionar las reservas es importante, hacernos llegar los datos personales una vez realizado el pago del curso, y Padmasana Center se encargará de las reservas en el Hotel.

Para más información y reservas puedes escribir a [info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com), llamar al tfno.: 91-382 27 33 [www.padmasanacenter.com](http://www.padmasanacenter.com)

## COMO LLEGAR En Transporte público

\* Minibús: Desde el aeropuerto hasta el Centro de Congresos: Servicio Gratuito cada 30 minutos (Horario: A todas las horas en punto y a las medias. Teléfono de asistencia: **914 004 400**) Centro Ciudad: Servicio gratuito de minibús. \* Metro: Estación de Nuevos Ministerios hasta Aeropuerto de Barajas

\* Taxi: Parada de taxis en puerta del Centro de Congresos □ Bus: **Líneas N° 281-283-284 y 285** desde Avenida de América

## Cómo llegar por carretera

Desde Madrid, tome la N-II (carretera de Zaragoza), **salida 11, Vía de servicio Coslada-San Fernando) Aviso:** La salida 11, para llegar al hotel Auditorium está inmediatamente después de la salida del aeropuerto, situada justo debajo de la autovía del aeropuerto.