

TALLERES de PRIMAVERA 09 Imprescindible Reserva Plaza

Domingo 22 Marzo 17 -20 h Precio 28 € Imparte: Raga Kaur, especialista en danzas indias

Seminario Danza Bhangra

Danza tradicional del Norte de la India, originaria de la región del Punjab. Baile de ritmo muy intenso y altamente estimulante, que produce un efecto terapéutico en quienes la practican, otorgando alegría física, vitalidad, elevando el espíritu. Es la base y la inspiración de muchos bailes de Bolliwood. Trabaja cuerpo, energía y emoción.



Domingo 5 de Abril 10 -14 h Precio 34 €

Taller de Cocina India Aprenderemos a realizar Pulao (Arroz basmati con salteado de verduras y especias), Koftas (Albondigas vegetarianas de harina de garbanzo con curry), Patatas a la Cachemira , Chana Dhal (Guiso de garbanzos del norte de la India) , Lassi de Mango (bebida refrescante de yogur), Chai (te especiado)



Imparte: Violeta Arribas Alvarez, Directora de Padmasana

Sábado 25 de Abril 12 -14 h GRATUITO

Taller de Iniciación al Taichi y Chikung Imparte: Luis García Romeral

33 años vinculado a las artes marciales. Ha obtenido el título de Entrenador Nacional por la Federación Española de Karate y de Juez del Tribunal de Grados. EN la actualidad se dedica a la enseñanza del Taichi en diferentes centros entre ellos Padmasana. Autor de los libros La ordenación del Caos y EL placer del Movimiento-

Viernes 1 de Mayo 9 -14.30 h **Yoga en la Pedriza** Precio 24 €



Especialmente recomendado para eliminar el estrés.

En plena naturaleza, redescubriendo la salud que nos ofrecen la tierra, el agua, el fuego y el aire. Sentir como los elementos del entorno forman parte de nuestro cuerpo. Unirnos a su energía y potenciarla a través de técnicas de Hatha Yoga (asanas) , pranayama , Meditación y senderismo consciente. (LLEVAR ESTERILLA, AGUA, TENTEMPIE Y MOCHILA) . Salimos a las 9.00 de Padmasana. Imparte Violeta Arribas y Surinder Singh.

Viernes 8 de Mayo 20 – 21.30 h **Conferencia GRATUITA Dr, Bharat Negi : Medicina Ayurveda y Medicina Alopática. Panchakarma y Desintoxicación**



Dr. Negi: Nacido en India es Doctor en Medicinas Alternativas (Ayurveda), Experto en Plantas medicinales, Nutricionista, Especialista en Panchakarma (Desintoxicación), Miembro de la Irish Medical Acupuncture Society , miembro de la Foundation for Indian Systems of Medicines, de la International Alternative Medical Association India, la British Herbal Medicine Association United Kingdom , Certificado de Excelencia en Medicina Alternativa por la Asociación Internac. del club leones de India por su servicio a la humanidad. Doctor ayurvédico (vaidya) en Padmasana Center.

c/ Mar de Oman, 54 – Local Fax. 91 /64 52 92

28033 – Madrid

Tel. 91 382 27 33

www.padmasanacenter.com

info@padmasanacenter.com

Sábado 16 de Mayo

19 -21 h

Precio 28 €

Masaje Shantala para Bebés y Ayurveda infantil

Beneficios del Masaje a bebés: Es relajante, reduce el mal humor y la irritabilidad. Contribuye a una buena digestión y puede suavizar los gases y los cólicos. Los bebés prematuros obtienen muchos beneficios de los masajes. Existe relación entre los masajes y la ganancia de peso en bebés nacidos prematuramente. El masaje fortalece el sistema inmunológico. Favorece la comunicación y la formación de lazos afectivos. Ayuda a establecer esquemas el masaje aumenta los niveles de melatonina, hormona que favorece el sueño profundo, de éste modo los bebés se duermen mejor. El masaje mejora la circulación sanguínea. El masaje tonifica los músculos y favorece una óptima circulación sanguínea. Imparte: Violeta Arribas (Foto dcha, último taller de shantala)



Viernes 22 de Mayo. 19 - 21 h Precio 19 €

Lección Magistral Pranayama, Mudras y Bandas Por Surinder Singh, Maestro Invitado de India .

Surinder Singh es uno de los hatha yoguis mas reputados de Rishikesh (India) , la cuna del yoga dónde reside e imparte clases. Titulado como 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 dedica desde hace 15 años al estudio del yoga así como a la enseñanza. Su maestría en la práctica solo es superada, por sus dotes para hacerla comprensible a sus alumnos, y su entrañable carácter, bondad y amor incondicionales. En el extranjero es altamente valorado, y ya ha impartido cursos y seminarios en Alemania, Bélgica , Israel, Zanzíbar, Korea, China, etc. Estará en Padmasana del 17 de Abril hasta el 26 de Mayo impartiendo clases, **VER AGENDA DE SUS CLASES EN PAGINA DE INICIO EN LA WEB.**



Concierto de Música Clásica Hindu Dom. 24 Mayo 19.00 h 10 €

Con Ido Segal, Hansa Veena (guitarra india) + (violín turco), y Niraj Kumar ,Tabla (percusión).

Celebramos el 2º Aniversario, Presentado por Ramiro Calle padrino del centro.
Al terminar se servirá un cocktail de zumos en nuestro Jardín Zen.

Los antiguos escritos sagrados védicos nos enseñan que, existen dos tipos de sonido. Uno es una vibración del éter, el aire más puro. Este sonido se llama "Anahata Nad" o sonido no tocado, buscado por los yoguis de gran cultura, este sonido del Universo es la vibración. El otro sonido "Ahat Nad"o sonido tocado, es la vibración del aire en la atmósfera baja más próxima a la tierra; es cualquiera de los sonidos que podemos escuchar en la naturaleza, o sonidos- musicales o no- producidos por el hombre El origen de la música hindú se remonta en tiempos de los Vedas. Es música religiosa de los Templos, para adorar a los Dioses y de aquí fue evolucionando hasta llegar a lo que ahora se llaman (Ragas).

Sábado 30 de Mayo 12 –15 h y de 16- 20 h

Precio 60 €

Taller Técnicas de Desarrollo Mental

Para vencer el Miedo, la Angustia y la Ansiedad, serenar la Mente, obtener Paz Interior y crecer psicológica, emocional y espiritualmente. Mediante el conocimiento y empleo de: Técnicas Antistress., Visualizaciones Creativas, Técnicas de Concentración, Meditación, Autoobservación Mental.

Imparte: Federico A. Sánchez, Filósofo, Místico, Espiritualista, Orientador Espiritual. Presidente de la Sociedad Española para la Difusión de la Espiritualidad (SEDEL), Vicepresidente de la Sociedad Española de Ayuda al Duelo y a una Muerte Serena y Lúcida (SEAMUS).