



NAZIOARTEKO YOGA EGUNA
DÍA INTERNACIONAL DEL

YOGA

AMURRIO EKAINAK 21, 23 JUNIO

21/06

REFOR AMURRIO

18:00 - 20:30 MAHASADHANA
SESION COMPLETA DE YOGA AL AIRE LIBRE Y
MEDITACIÓN DEL ATARDECER

23/06

POLIDEPORTIVO BAÑUETA

TALLERES Y PRACTICAS. AREA INFANTIL



PARA MÁS INFORMACIÓN:
emandalaom@gmail.com

 Amurrio Nazioarteko Yoga Eguna
Día Internacional del Yoga



21 DE JUNIO · jueves

INMEDIACIONES DEL REFOR DE AMURRIO

MAHASADHANA

18:00 – 20:30 Sesión completa de Yoga al aire libre: Om, Mantras, Movilización, Pranayama, Asanas, Relajación, Satsanga

MEDITACIÓN DEL ATARDECER

23 DE JUNIO · sábado

POLIDEPORTIVO BAÑUETA Abiaga kalea, 2

DANZA LIBRE al piano !!

09:00 – 09:40 *Izaskun del Cerro y Naiara Gabiña*

La conexión con el cuerpo es una parte esencial para nuestro bienestar.

En este espacio os proponemos una secuencia musical en directo de piano, a través de la cual escuchar al cuerpo, permitirle ser, dejarle hablar y vivenciar otra expresión....

Bailando libre, nos permitimos sentir nuestro cuerpo, explorar los sentidos, percibir los impulsos y que el cuerpo cree su lenguaje... ¿Te bailas?

YOGA INTEGRAL

10:45 – 12:00 *Mariaje Arbaiza - Saisha*

"Respira y disfruta", están son las premisas para la práctica, y visualiza la perfección.

Activaremos el fuego interno mediante el pranayama, despertaremos la alegría y nos abriremos con la danza, con las asanas utilizaremos la energía canalizándola a través del cuerpo y finalmente nos entregaremos a una profunda relajación.

Un brillo del alma nos acompañará en la práctica para la autoobservación y toma de consciencia.

MEDITACION Y MANTRAS

10:45 – 12:00 *Inés María Valdivielso Martínez - Aditi*
Se practicará la meditación Suddha Raya Yoga, según las enseñanzas del Maestro Madhava. Y los mantras que se cantan en el Ashram Sanatana Dharma, fundado por él. Siendo su Escuela una de las 15 que a nivel mundial ha sido acreditada por el CYAE (Consejo Internacional para la Acreditación de Centros de Yoga).

ALINEAMIENTO POSTURAL

12:15 – 13:30 *Itxaso Villacián - Jagrati*

Para estar tranquilos y con la mente en calma tenemos que atender al bienestar de nuestro cuerpo. Por ello, debemos tomar consciencia de lo que nuestro cuerpo experimenta para que progresivamente escucharle y cuidarle tanto en nuestra vida cotidiana, como a través de las asanas.

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS

12:15 – 13:30 *Eli Ruiz - Jyoti*

Práctica de pranayamas, asanas, bhandas y mantras siendo el hilo conductor la armonización de las tres chakras que forman la personalidad (primero, segundo y tercero) para alinear cuerpo, emociones y pensamientos y vivir con plenitud.

HATHA YOGA

15:30– 16:45 *Iraide Zarza*

A través de los pranayamas, asanas, meditación y relajación, cultivaremos la consciencia, concentración, equilibrio, fortaleza, humildad y flexibilidad física y mental.

HABITANDO LA OBSERVACIÓN

15:30– 16:45 *Susana Corbella*

A través de la escucha de nuestro cuerpo y el trabajo con el material creamos procesos de observación, localizando desde la practicas ese "lugar" único. Es un espacio para la investigación de la experiencia meditativa, en la acción.

YOGA DINÁMICO INTEGRAL

17:00 – 18:15 *David Ortega - Yasha*

Series dinámicas y pranayamas, para equili-

brar la energía del lado izquierdo y derecho del cuerpo, la secuencia de Sol-Luna combinando posturas de fortalecimiento con posiciones de balanceo para crear equilibrio físico, mental y espiritual.

EL MAESTRO DE VIDA

17:00 - 18:15 *Kepa - Harigopal Das - Bhakti Marga*
Los maestros se han encarnado para recordar a la gente el verdadero propósito de la vida:

Krishna: "Yo Soy la personificación del Gurú. Es a través de Mi Gracia que el Gurú aparece en la Tierra. Y es a través de Mi Gracia que los discípulos son guiados a donde pertenecen"

Jesús: "Yo vine por causa de mi rebaño"

Vishwananda: "Que la Gracia del Maestro esté siempre con todos vosotros, pues es sólo por el Amor y la Gracia del Gurú que uno alcanzará el objetivo de la vida"

YOGA EN LA SILLA

18:30 - 19:45 *Noemi Alvarez de Arcaya*

Una de las posturas que sostenemos por más tiempo en occidente es la postura sentada en una silla, sillón, sofá...¿será porque nos resulta la más cómoda? En este taller tendrás la oportunidad de comprobar cómo podremos disfrutar del equilibrio que precisan las posturas de yoga entre la estabilidad y la confortabilidad (sthira shuka) sin demasiado esfuerzo.

Indicado para aquellas personas con problemas en las articulaciones y/o columna vertebral, debilidad de piernas

LECTURA COMPARTIDA

18:30 - 19:45 *Vicente Zaballa y Edu Fraile*

Leeremos, entre los participantes, una selección de textos que llevaremos preparada. Son textos de diferentes épocas y tradiciones: cristianismo, sufismo, taoísmo, budismo.. Más que de entender intelectualmente esos escritos, que también, se trata de estar lo más abiertos que podamos para ver si algo nos "toca en las tripas o en el corazón.." Y quien quiera puede traer su texto para leerlo.

ÁREA INFANTIL

YOGA PARA NIÑ@S!

10:45 - 12:00 *Arantza, Esti y Maheshi*
Partiendo del círculo, a través del movimiento y el juego, iremos sintiéndonos y compartiendo con mucho Amor y Humor.

PIANO PIANO

12:15 - 13:30 *Izaskun del Cerro*
Es una experiencia de expresión corporal con la musicalidad del piano tocado en directo. Buscando otras formas de comunicación, fomentando el diálogo, entre el movimiento de los niñ@s que participan y la música de la pianista

VIAJE A LA CUEVA INTERIOR

15:30 - 16:45 *Iñaki del Hoyo - Aham*
Se trata de experimentar con la oscuridad a través del juego, con el propósito de que esta no nos cause miedo, sino todo lo contrario:) confort y quietud.

IMAGINA Y CREA UN MUNDO ANIMAL!!

17:00 - 18:15 *Vanessa Jurado y Nagore Arteta*
Baila, moviliza, juega, emocionate y descubre tu mundo a través de la magia del mandala, una forma de estimular nuestros sentidos y despertar la creatividad del alma.

CONMIGO JUEGO Y A TI TE VEO

18:30 - 19:45 *Martula*
Juegos dinámicos para liberar la expresión y divertirse a través de la voz, el cuerpo y las emociones. Canta, salta, ríe, llora, diviértete, enfadate,...y compártelo.
"La risa no es un objetivo, es un medio que lleva la idea hasta el entendimiento" (Karandash)

CONCIERTO CIRCULAR CON GUITARRA, CANTOS Y SITAR

20:00 - 21:30 *La Baldosa Flotante*
David Larrinaga, creador del proyecto La Baldosa Flotante, nos invita a una sesión musical para navegantes: improvisaciones con escalas turcas e indias, giros con el sitar, mantras, cantos armónicos, canciones de la Baldosa. Relajados, despegamos, comienza el viaje...



Yoga para la Armonía y la Paz

21/06

REFOR AMURRIGIO

18:00 - 20:30 MAHASADHANA
SESION COMPLETA DE YOGA AL AIRE LIBRE Y
MEDITACIÓN DEL ATARDECER

23/06

POLIDEPORTIVO BAÑUETA

TALLERES Y PRACTICAS. AREA INFANTIL

9:30

9:40

DANZA LIBRE al piano!!

Izaskun del Cerro y Naiara Gabiña

9:45

10:30

APERTURA

10:45

12:00

YOGA INTEGRAL

Mariaje Arbaiza - Saisha

MEDITACIÓN Y MANTRAS

Inés María Valdivielso
Martínez - Aditi

YOGA PARA NIÑ@S!

Arantza, Esti y Maheshi

12:15

13:30

ALINEAMIENTO POSTURAL

Itxaso Villacián - Jagrati

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS

Eli Ruiz - Jyoti

PIANO PIANO

Izaskun del Cerro

COMIDA VEGETARIANA

Cocinero: Jorge García - Manendra Das

15:30

16:45

HATHA YOGA

Iraide Zarza

HABITANDO LA OBSERVACIÓN

Susana Corbella

VIAJE A LA CUEVA INTERIOR

Iñaki del Hoyo - Aham

17:00

18:15

YOGA DINÁMICO INTEGRAL

David Ortega - Yasha

EL MAESTRO DE VIDA

Kepa - Harigopal Das
(Bhakti Marga)

IMAGINA Y CREA UN MUNDO ANIMAL!!

Vanessa Jurado y Nagore
Arteta

18:30

19:45

YOGA EN LA SILLA

Noemi Alvarez de Arcaya

LECTURA COMPARTIDA

Vicente Zaballa y Edu Fraile

CONMIGO JUEGO A TI TE VEO

Martula

20:00

CONCIERTO CIRCULAR CON GUITARRA, CANTOS Y SITAR

La Baldosa Flotante