

### **Taller 1. Yoga es acción con destreza: sé joven, fabuloso y abundante**

Miércoles 13 diciembre, 7 – 9:30pm. / Calle Santa María 125, San Isidro (El Olivar)

Solo hay 20 cupos.

*"Una vida humana es como un barco que flota por el océano de Samsara, atravesando la existencia mundana. Los que reman con habilidad cruzan el océano, y los demás, se ahogan. No hay mayor pérdida que dejar un bote de la vida trastabillar sin sentido."*

- Swami Rama

¿Quieres ser hábil en las seis áreas de tu vida: física, mental, emocional, espiritual, social y financiera? El yoga es el camino de la disciplina y trasciende las posturas de yoga: es transmisión de conocimiento que se ha mantenido vivo por milenios. El yoga nos enseña a ser libres, viviendo nuestra vida con responsabilidad. La armonía entre estas seis áreas harán de ti alguien creativo. Juntos discutiremos cómo vivir nuestra vida plenamente, a pesar de lo que la vida nos traiga, para dejar una huella de éxito en nosotros y nuestras familias. Trae todas tus preguntas y las exploraremos bajo la luz del conocimiento yogui.

### **Taller 2. Estrés, ansiedad y depresión: ¡sácatelos de encima!**

Jueves 14 diciembre, 2 - 5pm / Bikram Yoga Perú. Av. San Luis 2845, San Borja

*"El estrés, la ansiedad y la depresión suceden cuando vivimos exclusivamente para complacer a los demás."*

- Paulo Coelho

En la era de la información, en vez de iluminarnos, hemos creado mucho más estrés, ansiedad y depresión, no solo para nosotros, sino para los demás. Las amenazas a nuestra salud son un comportamiento aprendido: nadie ha nacido con ellas y por lo tanto, es algo que podemos desaprender para sembrar nuevos hábitos que promuevan la salud y la sanación. En este taller exploraremos:

- La diferencia entre estrés saludable y nocivo, recordando que el estrés a largo plazo puede afectar la salud de manera permanente
- Causas y síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión
- Cambios por hacer en el estilo de vida y cómo lograrlos para mejorar la calidad de vida
- Técnicas yoguis para descansar, rejuvenecerse, relajarse y dormir bien

### **Taller 3. Prana: la nutrición más refinada**

Viernes 15 diciembre, 3 - 6pm / Bikram Yoga Perú. Av. San Luis 2845, San Borja

Cuando se habla de nutrición, generalmente se piensa en investigar sobre comida, bebida, o tal vez hierbas locales para satisfacer nuestro paladar. Sin embargo, comemos de cualquier manera. No sabemos cómo nutrirnos de manera consciente. A veces buscamos ayuda de algún nutricionista. Si la comida fuese la única fuente de nutrición, ya nos estaríamos haciendo inmortales. La sabiduría de Ayurveda, ciencia milenaria de salud y sanación, combinada con sabiduría yogui, tienen mucho que ofrecernos. En este taller aprenderemos:

- El conocimiento yogui para mejorar el poder digestivo, a nivel fisiológico y energético
- Por qué y cómo métodos alternativos como el yoga y la meditación funcionan
- Qué es prana y por qué necesitamos saberlo
- Lo que es y no es la nutrición, basado en conocimiento milenario y no en ciencia moderna
- La diferencia entre comer consciente e inconscientemente
- Cómo nutrir el cuerpo y la mente y cómo manejar condiciones pre-existentes

### **Taller 4: Meditación: la puerta hacia una conciencia más elevada**

Sábado 16 y domingo 17 diciembre, 1 - 6pm / Bikram Yoga Perú. Av. San Luis 2845, San Borja

Importante : Este taller está diseñado para estudiantes de yoga principiantes y avanzados, inclusive para aquellos que no han practicado yoga antes, y también para profesores de yoga interesados en enseñar meditación a sus alumnos. Se recomienda participar de los dos días. Alumnos que hayan participado de este taller de Nishit en años anteriores pueden venir solo a una sesión. Si es tu primera vez y solo puedes venir un día, por favor escríbenos a nishit.patel.lima@gmail.com

## Sesión I: La práctica de la meditación

Sábado 15 diciembre, 1 - 6pm

*"El método sistemático que lleva uno al estado más profundo de silencio es llamado meditación."*

- Swami Rama

Discutiremos, exploraremos y practicaremos los elementos de la meditación.

- ¿Qué es meditación y por qué deberíamos meditar?
- ¿Cualquier persona puede meditar? ¿Cuáles son las restricciones?
- ¿Cuál es el rol de las posturas de yoga en la meditación? ¿Qué posturas pueden permitir desarrollar y evolucionar la práctica de la meditación? ¿Qué pasa si no puedo sentarme en el piso?
- ¿Cuál es la diferencia entre relajación, dormir y meditación? ¿Por qué es tan crítico que un estudiante de meditación maneje el arte de la relajación?
- ¿Qué es conciencia de la respiración? ¿Hay ejercicios específicos para meditar?
- ¿Qué pasa si no puedo meditar? ¿Pueden ayudarme a concentrar mi mente en algo?

## Sesión II: Meditación, la base para la genialidad creativa

Domingo 16 diciembre, 1 - 6pm

*"Aquellos que no son meditadores solo experimentan una dimensión conocida de la vida. Con ayuda de la meditación, se puede alcanzar un conocimiento profundo de todos los estados sutiles interiores y finalmente alcanzar un estado profundo de silencio. El que aspire a eso podrá experimentar las dimensiones conocidas y desconocidas de la vida."*

- Swami Rama

- Comenzaremos respondiendo tus preguntas de la sesión anterior.
- Realizaremos estiramientos suaves, seguidos de una meditación guiada.
- Discutiremos las diferencias entre ejercicios de relajación, concentración y meditación.
- Discutiremos el rol de la contemplación, el cual nos lleva a la meditación utilizando métodos específicos de contemplación
- Profundizaremos en los cuatro pilares fundamentales de la meditación: práctica regular, paciencia, observación, y finalmente, análisis
- Finalizaremos con una sesión de preguntas y respuestas
- Relajación y meditación final

### Precios:

Costos	Antes de Dic. Dic. 8 - S/-	Dps. de Dic. 8 - S/-
1 taller	70	90
2 talleres	120	140
3 talleres	150	170
Seminario meditación		
1 día	130	150
2 días	230	250

Pagos en efectivo o con Visa en Bikram Yoga Perú (Av. San Luis 2845, San Borja)

Transferencias a: BCP Cuenta Corriente Soles, AVION 747 SAC, 193-2061268087 / CCI: 00219300203647910316

Confirmación de pago a: [nishit.patel.lima@gmail.com](mailto:nishit.patel.lima@gmail.com)

¿Preguntas? Escribenos a [nishit.patel.lima@gmail.com](mailto:nishit.patel.lima@gmail.com) or llama al 963734187.

