

# SOMA

## HORARIOS

El seminario comenzará el viernes 13 a las 19 horas y finalizará el domingo 15 después de comer.

Entrega de dossier y reparto de certificados de asistencia al finalizar el Seminario.

VIERNES: de 19:00h a 21h.

SÁBADO: de 08:00h a 13:30h y de 15:30h a 20:30h.

DOMINGO: de 08:00h a 13:30h.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Tlf: 91 233 20 29 DE LUNES A VIERNES de 10h a 14h. Dejar mensaje fuera de ese horario o escribir a apymprofesoresdeyoga@gmail.com

## PRECIOS-SÓLO ENSEÑANZA

Socios	95€
No socios	105€

## INSCRIPCIÓN

Transferencia bancaria indicando tu nombre a:

APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga

Nº Cuenta: 2038-1755-30-3001279181

**!!!PLAZAS MUY LIMITADAS.  
APÚNTATE CUANTO ANTES!!!**

## MUY IMPORTANTE

Traed ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo. LLAMAR PARA CONSULTAR SI HAY PLAZA ANTES DE HACER EL INGRESO AL Nº DE TELÉFONO 91-233.20.29.

SOLO CUANDO SE RECIBA LA NOTIFICACIÓN DEL INGRESO, SE RESERVARÁ LA PLAZA. Los socios tendrán 10 días de preferencia para reservar plaza a partir de recibir esta comunicación. Después, ya no podemos asegurarla. Si anuláis la reserva cinco días antes de su celebración, se retendrá el 15% del importe.

Soma lleva más de 30 años en la docencia del Yoga.

Es director de la Escuela de Yoga "WITRYH" y también de la formación de profesores de dicha escuela.

Tiene agrupaciones en Navarra, Zaragoza, Barcelona, Cantabria, Madrid, Valdepeñas, Tenerife, Sevilla, Mallorca y Valladolid.

Es Kriyaban por la Escuela de Kriya-Yoga de Yogananda en California y terapeuta y formador de PRANA-VIDYA (REIKI).



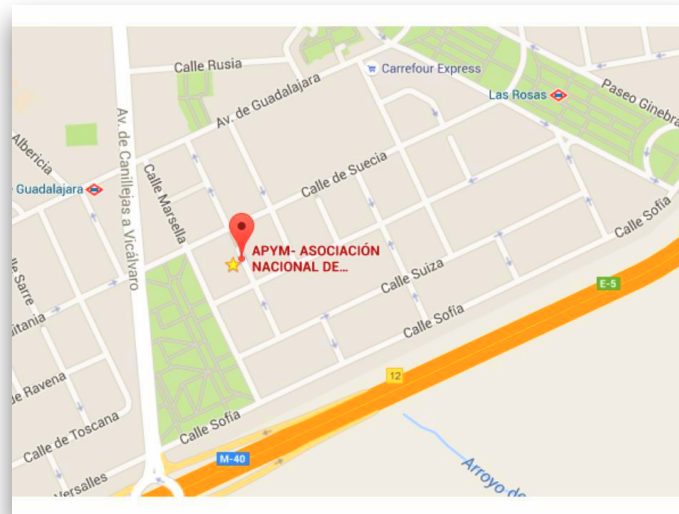
## LUGAR

APYM-Asociación Nacional de Profesores de Yoga

C/Rumanía, 24, Local, Madrid, 28022

Metros: Avd.Guadalajara y Las Rosas

Bus: 140-153-E2



Como suplemento, habrá una charla sobre las

"18 Instrucciones para la sadhana yóguica"



## ORGANIZA



**APYM-ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE PROFESORES DE YOGA**

## YOGA, EL CAMINO DEL ALMA

DIRIGIDO POR

**SOMA**

(XABIER SATRÚSTEGI)

Los días 13, 14 y 15 de  
Noviembre de 2015

en

**APYM- Asociación  
Nacional de Profesores  
de Yoga**

C/Rumanía, 24, Local, Madrid,  
28022

Tlf: 91.233.20.29

[www.profesoresdeyoga.org](http://www.profesoresdeyoga.org)



# PROGRAMA



**En el retiro abordaremos cuatro temas fundamentales que son las Meditaciones Esenias, las tres Masterclass, un tema de pedagogía (La Espiral Evolutiva) y cuatro danzas activas movilizadoras de la energía.**

## 1- MEDITACIONES ESENIAS:

- Meditaciones del Alba
- Meditaciones de la Paz
- Meditaciones del Crepúsculo

Lo mismo que el cuerpo se alimenta todos los días de los frutos de la Madre Tierra, el alma debe nutrirse con la meditación.

La meditación esenia pretende que miremos dentro de nuestro propio ser. El Gran Profundo nos indicará la senda a seguir y las actitudes a tomar.

Por mucho que creamos ser, por muy bello que sea nuestro propósito, siempre estará por debajo de la inimaginable realidad. La meditación esenia busca la esencia de las cosas porque es entonces cuando la sabiduría y la Fuerza Universal brillarán en nuestro espíritu, fluirán a través de nuestras manos e irradiarán a través de nuestros ojos.

El Gran Profundo espera eternamente que nos enamoremos de las Leyes Universales creadas por El.

Estas meditaciones pretenden hacer florecer el amor, no el intelecto, intentan crear la paz, no guerrear para imponerla.

El concepto del Yoga Esenio de la energía sólo reconoce las fuerzas positivas y constructivas del Universo a través de sus Leyes. Da por supuesto que la función del ser humano en el Universo es reforzar las fuerzas buenas y positivas a fin de que las malas y negativas desaparezcan. Es decir, su objetivo es que el ser humano se convierta en un faro, todo lo demás ocurrirá por efecto correlativo.

Los yoguis esenios saben que están rodeados de fuerzas, guías y ángeles tanto del mundo visible de la naturaleza como del invisible o cósmico. Regulan sus vidas de acuerdo a la inspiración recibida de ellas. Su meta final es la unión con el Padre Celestial (el Samadhi). Este es el propósito

que gobierna todos sus actos, sus sentimientos y sus pensamientos.

Estas meditaciones tienen tres objetivos esenciales:

- 1- La creación de consciencia de las diferentes fuerzas y campos de energías que nos rodean y que constantemente están fluyendo hacia nosotros desde la Naturaleza y desde el Cosmos.
- 2- La creación de consciencia de nuestros órganos y centros energéticos internos capaces de recibir esas corrientes de prana.
- 3- Establecer conexión entre los órganos y centros y sus correspondientes fuerzas para que podamos asimilar, controlar y utilizar esos campos de prana.

## 2- LAS TRES MASTERCLASS WITRYH:

Son tres sesiones tipo para los profesores de Yoga. Para aplicarlas durante un curso escolar con los alumnos, a sesión por trimestre.

En cada sesión se incluye una movilización energética, un saludo al sol, un karana, una invocación, una serie de ásanas, una relajación, un pranayama y una meditación.

Son sesiones completas y perfectamente compensadas para que el profesor disponga de un esquema de trabajo pedagógico completo para todo el curso escolar.



## 3- PEDAGOGÍA:

La Espiral Evolutiva en el ásana y en las relaciones interpersonales.

La Espiral esenia es una forma evolutiva de siete principios básicos que se van sucediendo en la medida que el cuerpo y el psiquismo humano van evolucionando. Viene a ser como las espirales del A.D.N. de la célula, que se van reproduciendo en función de los códigos que les vamos imprimiendo.

La espiral esenia está compuesta por siete principios que pueden aplicarse tanto a la actividad física como al funcionamiento mental, psíquico e incluso espiritual. Constituye la fórmula que el cuerpo y la mente poseen para evolucionar.

Este proceso puede ser consciente o inconsciente. Si es inconsciente, la evolución es mucho más lenta, tarda más en acceder a la siguiente curva de la espiral. Vendría a ser como el sistema nervioso autónomo del mecanismo evolutivo del ser humano. Pero hay una gran diferencia con el sistema nervioso autónomo o involuntario del cuerpo físico. Mientras que éste no se puede convertir en un proceso voluntario, el sistema de la espiral esenia sí.

## 4- DANZA YOGA:

Abordaremos cuatro danzas activas.

Las danzas activas poseen los siguientes objetivos:

- Movilizar la energía.
- Coordinar la respiración con el movimiento.
- Desarrollar la lateralidad y el equilibrio.
- Despertar la alegría y el entusiasmo.
- Liberar tensiones físicas y psíquicas.
- Calentar músculos y articulaciones.
- Tonificar el cuerpo.
- Activar la respiración.