



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Centro Alba [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)



# Taller de yoga

## "Mantra ~ Tantra ~ Ayurveda"

(la madre de todas las terapias)

**Domingo 19 de mayo**  
**11h30 - 13h**

**Hotel Altea Hills**  
**Espacio 'Salux Hills'**  
**03590 Altea (N-332)**  
**. Alicante**

**Participación por**  
**persona o pareja: 10 €**



Este Taller está abierto a toda persona con edad adulta que quiera adquirir herramientas para la auto-gestión de la salud, utilizando terapias de probada eficacia.

### Material necesario:

Esterilla para yoga,  
ropa cómoda, una  
libreta y boli. para  
tomar apuntes.

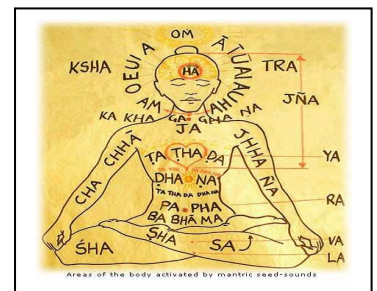
Presentado y animado por:

**Chaitanya S. das ( Chai )**

Diplomado como Perito en ayurveda y aplicación práctica y personalizada del Yoga en la Salud.

Por el Ayurvedic & Research Center Pune MD India.

Prof. Yoga Bhakty Shastry



Para mayor información e Inscripciones:  
[alfauno3@hotmail.com](mailto:alfauno3@hotmail.com) o Tel/sms al **630 677507**

# Taller de Yoga

## "Mantra ~ Tantra ~ Ayurveda"

(la madre de todas las terapias)

### ABORDAREMOS LOS SIGUIENTES TEMAS:

#### BENEFICIOS

Con la práctica regular y de forma personalizada la práctica con asana ( posturas ), pranayama (respiración regulada ), meditación ( auto-observación ), canto de **mantras** ( terapia de sonido activo), junto con el conocimiento que nos proporciona la sabiduría **ayurvedica** son unas actividades ideales suficientes para decir adiós al estrés y encontrar tu equilibrio interno y ser felices de verdad. .

Además ayuda eficazmente a potenciar el sistema inmunológico, digestivo, nervioso, circulatorio etc, eliminar dolores de espalda y cervicales, fortalecerse física y mentalmente, superar los desafíos y retos personales, eliminar toxinas, se tonifican los sistemas, nos ayuda a olvidarnos de la angustia o la ansiedad, a respirar adecuadamente , conseguir un mayor bienestar y un enfoque vital más positivo.

#### CONTENIDO

Este Taller es una sesión completa que no encontrarás habitualmente, combinando introducción y práctica de forma simultanea

- practicaremos sencillas aunque poderosas técnicas de respiración y ejercicios de pranayama básicos.
- Recitaremos sílabas sagradas de probada eficacia, y cantaremos mantras clásicos
- ideal para los que buscan integrar todas estas ciencias de forma coherente
- muy completa de fácil asimilación y asequible
- Cada participante es evaluado y apoyado individualmente

Con tu participación, harás de este mundo un lugar un poco mejor, ya por la energía despejada en esta práctica, y porque parte de los fondos recaudados en este taller se destinarán a proyectos sociales locales 'Vivir para mejor Vivir a carácter educativos y socioculturales del Centro Alba.

#### HORARIO

- **11:30 a 12:30: Integración Personalizada**
- **12:30h a 13.00: Taller yoga , mantra y meditación**

Para mayor información e Inscripciones: [alfauno3@hotmail.com](mailto:alfauno3@hotmail.com) o sms al 630 677507