

LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI EN ALTEA

FECHAS III CAPITULO

8 y 9 de Noviembre

7 y 8 de Marzo

Horario sábadó y domingo de 10 a 14 h.

Sábadó tarde de 16:30 a 20:30 h.

Precio de cada seminario: 130 €

Lugar:

Karuna salud integral

C/ La Mar 109

Altea Alicante

Reservar:

carolaelias@gmail.com

o llamar al telénono: 686718025

Grazia Suffriti, profesora de Sadhana desde 1999, es también Yoga terapeuta por el Krishnamacharya Yoga and Healing Foundation de Chennai (India).

Comenzó a estudiar los Yoga Sutras en clases individuales con el profesor Yannik Mercié (2006 Francia), alumno directo de TKV Desikachar, continuó en la escuela Krishnamacharya Yoga Mandiram (2007 India), y desde el año 2008 acude a intensivos en Austria con Kausthub Desikachar (Nieta de Krishnamacharya). Desde 2009 imparte seminarios sobre los Yoga Sutras, además este mismo año comenzó a colaborar con Victor Morera en la Formación de Yoga Terapéutico, mostrando las bases terapéuticas del yoga según los textos de la tradición.

TERCER CAPITULO - EL PROCESO MEDITATIVO

POR GRAZIA SUFFRITI

Gracias a las diversas prácticas que Patanjali describe en los dos primeros capítulos de los Yoga Sutras, la mente se refina hasta conseguir la capacidad de explorar en profundidad objetos y conceptos a través de la *meditación*.

Este es el enfoque del tercer capítulo, donde Patanjali continúa con la descripción de los ocho componentes del Astanga Yoga, presentando los últimos tres: la concentración (Dharana), la meditación (Dhyana) y la absorción en el objeto meditativo (Samadhi).

La búsqueda sigue siendo la del principio: la claridad y la capacidad de discriminación de la mente, que libere el Ser y nos conduzca a una acción armoniosa en el mundo.

Además de estudiar el capítulo como siempre, sutra a sutra, iremos experimentando diferentes tipos de meditaciones para acercarnos con experiencias prácticas a las propuestas meditativas de Patanjali.

El curso está abierto a los estudiantes o profesores de yoga que quieran profundizar en las raíces más auténticas de esta milenaria filosofía. Se sugiere tener conocimientos básicos del capítulo anterior a través de su lectura en la versión y comentario de T.K.V. Desikachar (Yoga Sutra de Patanjali - Editorial EDAF).