



Gregor Maehle  *Monica Gauci*

FILOSOFÍA Y PRÁCTICA

LAS PALMAS 13-14 JULIO 2024

yogaia.es/gregormaehle



PROGRAMA

SÁBADO

09:00-11:00 Práctica de ASANA con Gregor

12:00-14:00 Profundización en los Yoga Sutras de Patanjali

15:00-17:00 Cómo encontrar el propósito divino de tu vida con Gregor

DOMINGO

9:00-15:00 Cuidando tu articulación sacroiliaca con Mónica

YOGA SUTRAS PROFUNDIZACIÓN



El Yoga Sutra es una herramienta para ganar libertad interior. La libertad interior significa poder dictar a nuestra mente qué hacer, qué necesita pensar o cuándo debe estar tranquila en lugar de que nuestra mente nos dé órdenes. Estudiar el Yoga Sutra es un entrenamiento que te enseña a usar tu mente de la misma manera eficiente y creativa como asana es un entrenamiento para usar tu cuerpo. Para ello necesitamos ser capaces de comprendernos y liberarnos de nuestro condicionamiento (vasana). Comprenderás cómo el condicionamiento es creado por tus pensamientos, palabras y acciones pasadas y cómo cambiar el condicionamiento futuro cambiando sus pensamientos, palabras y acciones presentes.



¿CÓMO ENCONTRAR EL PRPÓSITO DIVINO DE TU VIDA?

¿Recuerdas algún momento en el que sabías que tu vida sería maravillosa y que vivirías para hacer una contribución significativa a la vida en la Tierra y a la vida de los demás? ¿Y entonces qué pasó? De alguna manera nuestra educación y el proceso de enculturación nos separan de este conocimiento sagrado y de este impulso vital. Nos volvimos cínicos y “realistas”.

Desde tiempos inmemoriales las sociedades humanas se organizaron en torno a la idea de que la vida del individuo y de la sociedad tiene un propósito divino. Este taller remonta este conocimiento a las culturas indígenas, al Bhagavad Gita, la Biblia y los Yoga Sutra. Nuestra pérdida de este conocimiento es lo que ha llevado a nuestra destrucción ambiental y a la sexta extinción masiva de la vida, así como a la actual epidemia de trastornos mentales.

Este taller no solo muestra cómo perdimos el conocimiento de que toda vida es sagrada y tiene un propósito, sino que también introduce capas de técnicas para llevarnos nuevamente a encontrar e implementar gradualmente el propósito divino de nuestra vida.



CUIDANDO TU ARTICULACIÓN SACROILÍACA



¿En este taller vamos más allá de la estructura y función básica de nuestras articulaciones sacroilíacas (SI) hacia una exploración más profunda de los ligamentos y músculos que proporcionan su importante estabilización pasiva y activa.

Examinamos los tipos de disfunción de la articulación SI y qué compromete la integridad de la articulación SI. Aprenderás cómo evaluar de manera práctica los problemas de la articulación SI y diferenciarlos de otras fuentes de dolor lumbar y pélvico. Exploramos y practicamos adaptaciones importantes a posturas de yoga aparentemente benignas y ajustes prácticos para proteger y preservar la estabilidad de la articulación SI. También cubrimos terapia específica para el dolor de la articulación SI, así como consejos prácticos sobre cómo evitar lesiones.

Las imágenes anatómicas y el conocimiento funcional proporcionan una comprensión profunda de la biomecánica de estas articulaciones. El fuerte componente práctico te mostrará cómo cuidar estas importantes articulaciones tanto dentro como fuera de tu esterilla de yoga.



GREGOR MAEHLE

Gregor Maehle comenzó su práctica de Raja Yoga en 1978 y añadió Hatha Yoga unos años más tarde. A mediados de la década de 1980 inició viajes anuales a la India, donde estudió con varios maestros yóguicos y tántricos, sadhus tradicionales indios y ascetas.

Gregor es el autor internacional de ocho libros de texto que cubren las ocho ramas del yoga. Es un místico y un profuso escritor de blogs que cubre temas sobre yoga y más. Viaja por el mundo educando con pasión, humor, perspicacia y sabiduría.



MÓNICA GAUCI

Mónica comenzó su práctica de yoga en 1978, seguida de cerca por una práctica dedicada a la meditación. Practicó Hatha Yoga y luego Iyengar Yoga durante 13 años hasta que descubrió Ashtanga Vinyasa Yoga en 1993. En 2008 se graduó con honores de primera clase como Doctora en Quiropráctica.

La amplitud de conocimientos de Mónica, su experiencia de toda la vida como yoguini, su perspicacia, su manera tranquila y su personalidad juguetona hacen que aprender de ella sea fácil y agradable.



DATOS GENERALES

DÓNDE

En la Escuela Yogaia, Carretera del Cardón 100, 2º, Las Palmas

PARA QUIÉN

Se trata de una formación dirigida a personas que desean profundizar en sus conocimientos de Yoga. Está abierta a practicantes con experiencia, alumnos de la formación o Profesores de Yoga.

FECHAS Y HORARIOS

Sábado 13 de julio 09:00-17:00h
Domingo 14 de julio 9-15h

PRECIOS

Seminario completo 200€ (175€ para alumnos que realizan 3 o más seminarios de Master con nosotros)

CERTIFICACIÓN

Obtendrás un certificado de Asistencia emitido por la Escuela Yogaia y la Asociación Española de Hatha Yoga. Se trata de una certificación de profundización de conocimientos. Somos escuela autorizada de la Yoga Alliance, registrada en el programa de formación continua.

INSCRIPCIÓN Y PAGO

En la web Yogaia.es/inscripción, rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente.

CONTACTO

 609 303 603
escuelayogaia@gmail.com