

PRANAYAMA E MUDRAS

Plano do Curso

PRANAYAMA E MUDRAS

DIRIGIDO

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

A natureza fez o corpo humano auto-suficiente e quase perfeito, mas o ser humano está exposto a inúmeras pressões da vida moderna. A comida que ingerimos, o ar que respiramos, a água que bebemos e aos pensamentos que temos. O ser humano é uma miniatura do universo composto pelos cinco elementos – fogo, ar, água, terra e éter. Como não há equilíbrio, o corpo e a mente estão em conflito com tantas pressões externas e internas, nós adoecemos. Através dos Pranayamas e dos Mudras regularizamos os cinco elementos no corpo humano.

PRANAYAMA assim como a palavra YOGA tem um amplo significado:

PRANA = alento, vida, vitalidade, energia cósmica

YAMA = controle, expansão

PRANAYAMA = O controle da vitalidade no corpo físico e no corpo energético

MUDRAS é um aspecto do Hatha Yoga que é um conceito do Tantra

De um modo geral significa “GESTO SIMBÓLICO” que produzem alterações no psiquismo humano predispondo-o a determinados estados de consciência.

O gesto físico age sobre o sistema nervoso promovendo uma comunicação entre a mente e o corpo.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO

Número de Horas: 16 hrs

Dia e Horário: Segunda a quinta das 9 às 13h

Preço: 90 Euros

Professora: Prof^a Anna Ivanov

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org