

Ahimsa (María del Carmen Viejo Heredero)
Titulada por la Yoga Vedanta Academy. En Formación Continuada con la Asociación Española de Practicantes de Yoga, según el programa de formación de profesores de la UEY (Unión Europea de Yoga).

TF: 958771304 / 620549192

e-mail : ahimsayogam@yahoo.es

Clases semanales, encuentros de fin de semana y retiros estivales.

Atención personalizada.

Acerca de la práctica:

Estimado/a practicante,

Me anima a ser profesora de Yoga la aspiración a servir de guía en los pasos del practicante que busca apoyo, enriquecimiento e intercambio de experiencias.

Yoga es algo que está por encima de nuestro encuentro y que nos enseña a vivir en armonía con el Universo, sus leyes y las otras formas de conciencia.

El ser humano, como ser formado por diferentes dimensiones que emanan de una única fuente espiritual, precisa para su desarrollo complementarse y atender a esta complejidad.

La enseñanza del Yoga nos dice que todos los ingredientes que Patanjali sistematizó en sus Yoga Sutras son necesarios para lograr esa experiencia del Yoga que buscamos con la práctica: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi. Podemos resumirlos en purificación física y mental, posturas entendidas como experiencias de existencia plena en plena conciencia, expansión de la energía vital y técnicas para entrenar nuestra mente y acceder al estado de meditación, en cuanto experiencia transformadora de la conciencia ordinaria.

Que los maestros de esta disciplina eterna inspiren nuestro encuentro. Y que el Universo me permita ser canal transmisor para animarte en tu camino.

Luz y amor, compañero/a,

Ahimsa