



# Yoga

El Centre de l'Artista, fundat l'any 1988, està situat en el barri de Gràcia de Barcelona. Es un espai dedicat a la harmonia holística de tota persona.

**L'Artista-Yoga.** La traducció de la paraula yoga es jonc, significa unió. El yoga es mil·lenari, neix a la Índia, es la ciència de la persona en la aventura de la Vida. La pràctica dels seus mitjans proporciona unió harmònica del cos, ment, emocions, Atman, fortalesa física, estabilitat emocional, pau, saviesa, manifestació lliure i natural de cada persona. Es l'art de Viure.

La nostra escola ofereix l'experiència de més de 40 anys de pràctica vivencial de totes les branques del yoga, es un espai ideal per descansar la ment, les emocions, i restaurar el propi benestar. Els nostres alumnes, a partir dels 14 anys i sense límit d'edat, en son testimonis dels seus beneficis.

S'integra la pràctica individual amb la col·lectiva, respectant el ritme de cada persona. No importa la edat ni la condició física.



## FLOR de LOTUS, el símbol



Es un dels símbols més ancestrals d'Orient.

La flor de Lotus, com a flor, te les seves arrels ancorades en el llot del fons de l'estany o del llac, d'allà pren el seu aliment mentre va creixent entre aigües tèrboles cap a la llum, cap a la superfície, per sorgir amb esplendorosa i magnífica bellesa.

Expliquen que, si una flor que es nodreix del sediment descompost del fons del llac pot florir amb tanta bellesa, que no pot sorgir de qualsevol persona sigui aquesta com sigui.

La flor de Lotus (*Padma*) simbolitza la capacitat de tota persona per créixer, per prosperar i fer front a la foscor amb èxit i amb netedat de ment i de cor.



## SESSIONS DE YOGA

### HATHA YOGA

El hatha yoga es la part del yoga que més es coneix i que més es practica.

Les asanes son les postures estàtiques fetes amb moviments lents que activen la circulació de la sang millorant-ne el flux i facilitant que arribi a tot el organisme.

La seva pràctica regula el funcionament del sistema digestiu, sistema nerviós, sistema endocrí, tonifica la musculatura, reeduca la postura corporal, corregeix possibles problemes de la columna vertebral, entre d'altres.

Millora la visió, la respiració, l'estat físic en general.

Afavoreix la flexibilitat, l'equilibri, la resistència, la força, i la consciència corporal.

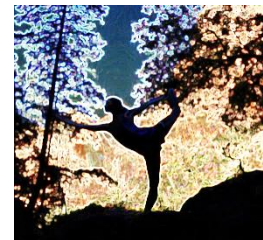
### Les classes

La pràctica de les asanes va acompanyada de la pràctica de la respiració (pranayama) i de la presència de la ment, les tres son inseparables.

A la ment es fa el silenci, arriba la calma i observa, l'acció del cos es harmoniosa i conscient, la respiració regula i distribueix el prana (energia) per l'organisme, hi ha unió (yoga).

S'introdueix a la Interiorització (meditació).

Pràctica de kriyes, mudres i bhandes.



## PRANAYAMA



La respiració per la vida, per la pau, i pel bon funcionament de tot l'organisme, es respiració conscient.

La importància de respirar bé per a una bona oxigenació dels teixits com a fonament d'una salut general sana. La respiració incideix en el sistema nerviós, el sistema càrdio-vascular, la ment, el cos, les emocions.

Una respiració alterada produeix inquietud, una respiració regular, tranquil·la, y profunda, afavoreix la calma i una ment clara.

Es respira oxigen, es respira prana (energia), amb la pràctica del pranayama, que es la respiració conscient, s'aprèn a gestionar-ho i les cèl·lules es nodreixen, i es manifesten les capacitats naturals pròpies de cada persona.



## INTERIORITZACIÓ (Meditació)

Un camí d'aventura a través de la meditació, canviar la ment dispersa i distreta per una ment atenta, la ment preocupada per una ment serena, la ment cansada per una ment lliure i viva.

Preparar un lloc tranquil i net, asseure's còmodament amb l'esquena recta, les cames creuades, les mans una a sobre l'altre amb els palmells cara amunt, espatlles i braços relaxats, ulls suaument tancats, respiració lliure, actitud de presència repetint ment endins la vibració del mantra, en silenci. La inquietud mental i corporal desapareix i es va fent la calma.

La pràctica regular, matí i vespre, condueix a conèixer la ment i a conèixer qui realment som, creixent en una pau real que neix de molt endins.

Quan la ment no descansa i les emocions l'atrapen, es viu en confusió i amb temors.

Quan la ment s'allibera i s'interioritza, és estable, es prenen decisions encertades i creatives, i la persona manté l'equilibri i la serenor en totes les situacions. S'experimenta la unió i s'experimenta el yoga.

“El Yoga, de persones amb problemes fa  
persones de solucions.”



## MATRÍCULA OBERTA TOT L'ANY

### HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
<b>Matí</b>		8:00h - 9:00h*		8.00h - 9:15h*
<b>Tarda</b>	20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h
Sessions de 1 hora de durada				
* Matí: Sessió de Hatha Yoga (1hora) + Interiorització opcional (15 minuts)				

### QUOTES MENSUALS

ASSISTÈNCIA	MENSUALITAT
1 sessió a la setmana	32 € al mes
2 sessions a la setmana	49 € al mes
Matrícula anual: 40 €	
Preu de una classe solta: 15 €	



### TALLERS i SEMINARIS

Per conèixer i descobrir els beneficis personals dels coneixements i de la practica del yoga.

Per persones amb experiència, que vulguin aprofundir en les diverses branques i millorar la pràctica personal.

S'anunciaran oportunament, però si es vol rebre la informació es pot sol·licitar enviant un mail a [art-yoga@hotmail.com](mailto:art-yoga@hotmail.com)

### FORMACIÓ EN YOGA

Dirigit a persones majors d'edat amb experiència en la pràctica del yoga que sentint interès d'aprofundir en els coneixements i en la pràctica, tant si es vol ser professor com si el que es desitja es que sigui un vehicle de creixement personal.

(veure el programa a part)

### RECICLATGE de la FORMACIÓ en YOGA

Per a tota persona que, havent fet una Formació en Yoga, desitgi aprofundir en una o més àrees o realitzar un reciclatge complet. S'entregarà un diploma acreditatiu d'assistència.

## ESPAI DE BIBLIOTECA

Consulta de llibres, revistes, Cd's d'art, de yoga, d'acupuntura.

