

(1) MEDITACIÓN

¿Necesitas calmar tu mente entre tu rutina intelectual?

- No es necesaria experiencia
- Aprende de la mano de un Yoga Siromani formado en varias técnicas de meditación y disciplinas de Yoga
- Te proponemos un curso de nueve semanas donde estableceremos el hábito de la meditación y aprenderemos técnicas de gestión emocional de una forma sencilla y muy práctica

Escuela de Yoga Tradicional Padma Shala (Plaza de la Compañía, n.º 3, Córdoba)

Sesiones simultáneas online en directo a través de la plataforma **Skype**.

<https://join.skype.com/GU5KYfCO9PQO>

Miércoles (11:45–13:15) desde el 16 de febrero al 13 de marzo, ambos inclusive.

Se ruega puntualidad.

Curso **gratuito**. Plazas presenciales limitadas por riguroso orden de inscripción; ilimitadas online con inscripción.

Más información: 677345678, Jorge Santos (Nataraj)

Reservas: aeii.india@gmail.com

MEDITA-ME

Primeros pasos
para aprender a
meditar de un
modo sencillo y
práctico





Summitario Universitario de
Escuelas sobre India
Barcelona



Padma Shala
ESCUOLA TRADICIONAL DE YOGA



सत्यमेव जयते
Embajada de la India
Madrid



आचार्यो जगत्
Ministry of Culture
Government of India



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS
SOBRE LA INDIA



INDIA @ UN SC
2021-2022

(2) YOGA EN SILLA

- Movilidad articular y estiramientos
- Yoga en silla o adaptado y específico para académicos donde trabajaremos patrones respiratorios correctos, las articulaciones y musculatura de todo el cuerpo, pero de una manera especial cuello, hombros y rodillas; y todo de una manera muy orgánica y precisa a la vez

Apto para todos/as.

Martes (17:00–18:15) desde el 15 de marzo. **12 sesiones.**

Modalidad **presencial** (14 plazas por orden de inscripción) y **online.**

Escuela de Yoga Padma Shala (Plaza de la Compañía, n.º 3, Córdoba) y **Skype.**

Más información: 677 345 679, Jorge Santos

Inscripciones: seminario.india.uco@gmail.com

YOGA EN SILLA



YOGA EN SILLA



(3) NUTRICIÓN AYURVEDA

Taller vivencial y práctico de cocina ayurvédica con el patrocinio de la Embajada de India en España.

- Elabora platos deliciosos para mantener la armonía en cuerpo, mente y espíritu
- Descubre las bases sanadoras del Ayurveda, y cómo aplicarlo a tu rutina diaria
- Conoce tu biotipo ayurveda según tu constitución, capacidad digestiva y época del año
- Aprende los beneficios curativos de los ingredientes principales de las recetas y cómo mejorar las digestiones
- Llévate a casa un dossier con las bases teóricas y riquísimas recetas

25–26 de marzo. Waldorf International School (Calle Poeta Paredes, 25, Córdoba)

Más información: seminario.india.uco@gmail.com

25 Y 26 DE MARZO

Experiencia de
NUTRICIÓN AYURVEDA

**Descubre los beneficios de la Nutrición Ayurveda
para tu bienestar físico y emocional diario.**

Lugar: Poeta Paredes, 25. Córdoba

Colaboran:

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav
INDIA @ UN SC 2021-2022
Ministry of Culture Government of India
FEDRA Y CIED MADRID CORDOBA

Organiza:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS SOBRE LA INDIA

Imparte:

CARMEN MUÑOZ
NUTRICIÓN Y MASAJES AYURVEDA