



**EL PODER DEL SO
EN LA SANACIÓ I EN LA SALUT**

**Recitació de mantra-s vèdics i la seva aplicació
en āsana, prāṇāyāma i meditació**

SEMINARI AMB RADHA SUNDARARAJAN

Barcelona 7 – 9 juny 2019

Organitzat per: ĀCĀRYA. ESCOLA DE CANT VÈDIC I YOGA

www.cantvedicyoga.com

Els Veda-s estan considerats com la Veu del Creador que va ser escoltada pels antics savis d'Índia. Constitueixen la base de tota la saviesa i la filosofia Índies, incloent 'hi el Yoga. Els mantra-s vèdics son molt poderosos quan se'ls utilitza amb la finalitat de guarir i de mantenir la salut . Això succeeix perquè la recitació de mantra-s és un intens procés d'inspiració.

Els mestres de l'antiguitat van entendre que l'inspiració és un procés de reducció que elimina les impureses a nivell del cos, de la respiració, la ment i les emocions. Com a conseqüència, sentim una gran lleugeresa en el nostre cos i en la nostra ment. El cant de mantra-s vèdics obre el nostre espai intern i elimina tota la tensió del nostre cor. Aquest desbloqueig a nivell emocional resulta en un sentiment de veritable felicitat, perquè en nosaltres el patiment només existeix quan l'espai del cor està tancat i tens. El so te una enorme capacitat de calmar la ment. Quan la ment està tranquil·la aquesta calma s'expandeix a tot el cos i produeix diversos beneficis. La recitació de mantra-s vèdics protegeix el cos i la ment i augmenta la memòria i la concentració pel fet que requereix un estat total d'enfocament. Per aquesta raó, cantar és una forma especial de meditació, basada en sons sagrats provinents dels Veda-s, que te la capacitat de transformar-nos i guarir-nos.

LA NOSTRA PROFESSORA: RADHA SUNDARARAJAN

Radha és estudiant directe de TKV Desikachar, fill i estudiant del llegendari Yogācārya Śrī T. Krishnamacharya. Ha estat associada al Krishnamacharya Yoga Mandiram prop de 30 anys com a Yoga Terapeuta, Professora de Yoga i Professora de Cant Vèdic. Radha va ser la directora del Vedavani, el departament de cant del KYM. Ha viatjat per tot el mon ensenyant el Yoga i el Cant Vèdic i difonent l'ensenyament de Krishnamacharya. Actualment ensenya i treballa de forma independent.

LLOC

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

Nena Casas, 37 – 47

Barcelona

www.casaespiritualitatsfneri.com

ALLOTJAMENT

Us caldrà reservar vosaltres mateixos el vostre allotjament. Si voleu estar-vos a la Casa és possible que hi trobeu habitació. Hi ha també molt a prop un hotel que està prou bé i te un preu raonable. Si voleu més informació si us plau contacteu amb mi el més aviat possible.

INSCRIPCIÓ

El cost del seminari és de **300 euros**. Cal fer una **preinscripció de 80 euros** al compte:

IBAN ES50 2100 0716 6802 0022 6842 - BIC/SWIFT CAIXESBBXXX

Indicant el vostre nom i "El Poder del So".

HORARI

El seminari començarà el divendres 7 de juny a les 17:00 i acabarà el diumenge 9 a les 19:00.

CONTACTE

Núria: +34 656 949 957 - nuria@cantvedicyoga.com