



## ESTUDI DEL MANTRA I DE LA SEVA APLICACIÓ

**Professora: Núria Vinyals**

Aquest curs està adreçat als professors de Yoga que sentin interès a conèixer la recitació dels mantra-s vèdics i que en vulguin fer una experiència que els permeti d'utilitzar-los com a eina en la seva pràctica personal i en el seu treball d'ensenyament.

Tota la saviesa espiritual d'Índia està preservada dins dels Veda-s i s'ha transmès, al llarg dels segles, per mitjà de la recitació dels seus textos, o mantra-s.

No hi ha teories que ens puguin fer entendre què és un mantra, com tampoc hi ha teories que ens expliquin què és el Yoga; tot ho anem coneixent a partir de l'experiència.

És per aquesta raó que en aquest curs dedicarem més de la meitat del temps a cantar. Estudiarem aspectes filosòfics que s'originen en els Veda-s i que constitueixen la base del Yoga i estudiarem també la fonètica de l'alfabet sànscrit. Veurem què és el que diu el Yoga-Sūtra en relació al cant i a la meditació i aprendrem a aplicar el mantra en les diferents tècniques del Yoga, com āsana, prāṇāyāma i dhāraṇā.

Alguns dels mantra-s que aprendrem són: Āyurdhehi, Laghunyāsaḥ, Gāyatrī mantraḥ, Ārogyamantraḥ, Sūryanamaskāramantraḥ, Candranamaskṛtya mantraḥ, Śraddhāsūktam, Gaṇapati prārthanā, Sarasvatī prārthanā...

**Núria Vinyals** és professora de Yoga i de Cant Vèdic. Es va formar com a professora amb Montserrat Serra i va fer la post formació amb Frans Moors. El Cant Vèdic el va aprendre inicialment amb Marta Artigas i amb Simone Moors. Posteriorment es va formar com a professora amb el Krishnamacharya Yoga Mandiram i va fer la post formació amb la qui ha estat la seva mestra al llarg dels darrers 15 anys: Radha Sundararajan. Ha fet també la formació de Yoga Cikitsa amb el Doctor N. Chandrasekaran.

El curs està estructurat en 8 sessions, totes en dissabte, i l'horari és de 09:30 a 19:30 amb una pausa al migdia per a dinar.

Les dates són:

<b>2022</b>	<b>2023</b>
Setembre 24	Gener 21
Octubre 22	Febrer 25
Novembre 26	Març 25
Desembre 17	Abril 22

El lloc és: **ESCOLA DE IOGA MARTA ARTIGAS**. Carrer Barcelona, 30, Granollers.

El preu total del curs és **1.050 euros**. Caldrà fer una **inscripció de 350 euros** abans del mes de setembre i **2 pagaments de 350 euros, 1 al novembre i l'altre al febrer de 2023**.

**Si us cal informació més detallada o qualsevol altre consulta**

**contacteu si us plau:**

**Núria 656 949 957 - [nuria@cantvedicyoga.com](mailto:nuria@cantvedicyoga.com)**

