



## ESTUDIO DEL MANTRA Y DE SU APLICACIÓN

**Profesora: Núria Vinyals**

Este curso está dirigido a profesores de Yoga que sientan interés en conocer la recitación de los mantra-s védicos y que quieran hacer una experiencia que les permita utilizarlos como herramienta en su práctica personal y en su trabajo de enseñanza.

Toda la sabiduría espiritual de India está preservada dentro de los Veda-s y se ha transmitido, a lo largo de los siglos, por medio de la recitación de sus textos, o mantra-s.

No hay teorías que nos puedan ayudar a entender qué es un mantra, como tampoco hay teorías que nos expliquen qué es el Yoga; todo lo vamos conociendo a partir de la experiencia.

Es por esta razón que en este curso dedicaremos más de la mitad del tiempo a cantar. Estudiaremos aspectos filosóficos que se originan en los Veda-s y que constituyen la base del Yoga y estudiaremos también la fonética del alfabeto sánscrito. Veremos qué es lo que dice el Yoga-Sūtra en relación al canto y a la meditación y aprenderemos a aplicar el mantra en las diferentes técnicas del Yoga como āsana, prāṇāyāma y dhāraṇā.

Algunos de los mantra-s que aprenderemos son: Āyurdhehi, Laghunyāsaḥ, Gāyatrī mantraḥ, Ārogyamantraḥ, Sūryanamaskāra mantraḥ, Candranamaskṛtya mantraḥ, Śraddhāsūktam, Gaṇapati prārthanā, Sarasvatī prārthanā...

**Núria Vinyals** es profesora de Yoga y de Canto Védico. Se formó como profesora con Montserrat Serra e hizo la post formación con Frans Moors. El Canto Védico lo aprendió inicialmente con Marta Artigas y con Simone Moors. Posteriormente se formó como profesora con el Krishnamacharya Yoga Mandiram e hizo la post formación con la que fue su maestra a lo largo de 15 años: Radha Sundararajan. Ha hecho también la formación de Yoga Cikitsa con el Doctor N. Chandrasekaran.

El curso está estructurado en 8 sesiones, todas en sábado, y el horario es de 09:30 a 19:30 con una pausa al mediodía para comer.

Las fechas son:

**2022**

Setiembre 24

Octubre 22

Noviembre 26

Diciembre 17

**2023**

Enero 21

Febrero 25

Maro 25

Abril 22

El lugar es: **ESCOLA DE IOGA MARTA ARTIGAS**. Calle Barcelona, 30, Granollers.

El precio total del curso es de **1.050 euros**. Será necesario hacer una **inscripción de 350 euros** antes de septiembre y **2 pagos de 350 euros, uno en noviembre y el otro en febrero de 2023**.

**Si necesitáis información más detallada o cualquier otra consulta**

**contactad por favor:**

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

