

## PROFESORES PARTICIPANTES



**AMABLE DÍAZ** - Ha sido presidenta durante cuatro años de la Comisión Pedagógica de la Unión Europea de Yoga (UEY) y es, actualmente, presidenta de la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY); profesora desde 1983 y formadora de profesores con centro propio en Madrid desde 1995. Psicóloga clínica colegiada en ejercicio.



**HABIB BA** - Director de Escola Yogavida; profesor de yoga, yoga nidra y meditación; formador de profesores de yoga de la AEPY y presidente de su comité pedagógico.



**FRANCISCO ARGENTE** - José Francisco Argente Sánchez, es formador de profesores de yoga de la AEPY y vicepresidente de su comité pedagógico. Lleva más de veinte años dedicado a la enseñanza del yoga. Dirige actualmente el Centro Internacional de Yoga y Tai Chí Girasol, en Mallorca.



**LULA CAÑAS** - Formada como profesora de yoga en la Escuela Sivananda, en la AEPY con Margot Paccaud, ETY-viniyoga con Claude Marechal, con el que ha participado en la formación de profesores. Formadora de la AEPY y actualmente miembro del comité pedagógico.



**MARISOL MELIÁN** - Profesora y formadora de profesores de yoga titulada por la AEPY. Seguidora de la línea de Van Lysebhet y Swami Satyananda Saraswati. Integrante de la junta directiva y el comité pedagógico de la AEPY.



**NEELAM OLALLA** - Profesora y formadora de profesores de yoga titulada por la AEPY. Fundadora y directora del Centro Yoga Neelam en Zaragoza desde 1986. Forma parte del "Grupo de Investigación del Yoga de la Energía en España". Colabora en la formación de profesores de la IYTA. Autora del libro: YOGA NIDRA



**PILAR ÍNIGO** - Profesora y formadora de yoga de la AEPY, profesora de yogaterapia por Asanga y directora de la Escuela de Formación de Profesores de Yoga y Yogaterapia Transpersonal de Zaragoza. Actualmente forma parte del comité pedagógico de la AEPY y está comprometida con proyectos encaminados a acercar el yoga a la educación.



**MONTSERRAT SERRA** - Licenciada en Filosofía y Letras y diplomada en Ciencias de la Religión, practica yoga desde el año 1977. Empezó la práctica con J. Chalamanch y siguió su estudio con J. Barneda, C. Maréchal y T.K.V. Desikachar, con quien continúa en este camino. Es formadora de profesores de yoga por la AEPY y por el Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation.

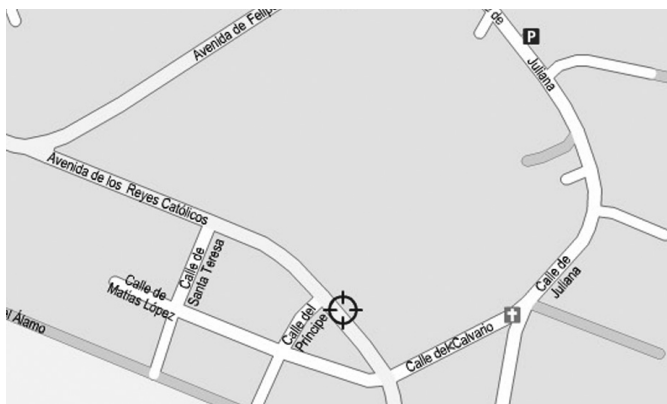
## FORMA DE LLEGAR

**Casa Espiritual San José**  
**Avda. Reyes Católicos, 12**  
**28280 El Escorial (Madrid)**

**En coche,**  
salida de Madrid por la carretera N-VI,  
seguir la indicación "El Escorial".  
También se puede llegar por la C-505 (por Galapagar).  
Aprox. a 50 km. de Madrid.

**En tren,**  
línea C8a (color verde) desde las estaciones  
de Príncipe Pío, Atocha y Chamartín.  
Duración del trayecto aprox. una hora.

**En autobús,**  
desde Madrid salen del intercambiador de Moncloa.  
Parada "Urbanización los Escoriales".  
Duración del trayecto aprox. 45 min.



### Notas

- La comida será ovo-lacto-vegetariana
- Se recomienda llevar ropa cómoda, tapiz, cojín.

### Precio del encuentro

- Socios AEPY 200€, 180€ si el pago es anterior al 1 de febrero.
  - No socios de AEPY 250€, 230€ si el pago es anterior al 1 de febrero.
- Más información en [www.aepy.org](http://www.aepy.org)



# AEPY



# ENCUENTRO NACIONAL DE YOGA

**Tema**  
**YAMA Y NIYAMA EN LA PRÁCTICA  
Y EN LA VIDA COTIDIANA**

**Fechas**  
5, 6 y 7 de marzo de 2010

**Lugar**  
Casa Espiritual  
San José El Escorial (Madrid)

**PROGRAMA****VIERNES 5 DE MARZO**

17.00 Recepción de los participantes, acreditación, entrega del programa y acomodación

19.00-20.00 Presentación de los colaboradores y del programa

20.00-21.00 Comienzo con silencio y *Om*  
 Ponencia: Los *Yamas* y *Niyamas* antes de Patañjali  
**Francisco Argente**

21.00-22.00 Cena

22.00 Fin de las actividades

**SÁBADO 6 DE MARZO**

7.00-7.30 Meditación colectiva  
**Amable Díaz**

7.45-9.00 Práctica dinámica de Hatha Yoga colectiva para despertar el cuerpo

SALA A  
 Despertando el cuerpo al nacer el día - todos somos principiantes  
**Marisol Melián**

SALA B  
 Saludamos el día con sonidos del *Gayatri*  
**Lula Cafias**

9.15-9.45 Desayuno

**TALLERES**

10.00-11.45 SALA A (público en general)  
 Taller: *Ahimsâ* como soporte a la práctica  
**Habib BA**

SALA B (formación continua)  
 Aplicación psicológica de *Yamas* y *Niyamas*  
**Amable Díaz**

**PROGRAMA**

12.00-13.45 SALA A (público en general)  
*Sauca*: limpieza psicosomática a través de la respiración y el sonido  
**Pilar Ínigo**

SALA B (formación continua)  
 Conocimiento de uno mismo como camino espiritual  
**Montserrat Serra**

14.00-15.00 Comida

15.00-16.30 Descanso

16.30-17.00 Visita póster por los miembros del comité pedagógico

17.00-18.00 Presentación de comunicaciones  
**Comité pedagógico**

Se invita a todos los miembros de la AEPY a participar presentando comunicaciones y/o póster, explicando sus trabajos de investigación, prácticas o experiencias en el ámbito del yoga. Las bases para las presentaciones de los mismos se encuentran disponibles en la web de la AEPY. Las comunicaciones serán seleccionadas por el comité pedagógico y se presentarán las 5 que tengan mayor interés (en función del tiempo limitado). Los póster se podrán exponer en su totalidad. Las comunicaciones seleccionadas se publicarán en la revista.

**TALLERES**

18.15-19.45 SALA A (público en general)  
 Interiorización del valor de los *Yamas* y *Niyamas* a través de la práctica  
**Amable Díaz**

SALA B (formación continua)  
 Veracidad y moderación en la transmisión - *Satya* y *Brahmacarya*  
**Marisol Melián**

**PROGRAMA**

20.00-21.00 Cena

21.00-22.30 *Kirtams*  
**Neelam Olalla**

22.30 Fin de las actividades

**DOMINGO 7 DE MARZO**

7.00-7.30 Meditación colectiva.  
**Habib BA**

**TALLERES**

7.45-9.00 SALA A (público en general)  
 Los *Niyamas* en el contexto de la práctica del yoga  
**Montserrat Serra**

SALA B (formación continua)  
*Svâdhyâya e Ishvarapranidhânâ*, del conocimiento del yo al emerger del ser a través del yoga y la psicología transpersonal  
**Pilar Ínigo**

9.15-9.45 Desayuno

10.00-11.45 SALA A (público en general)  
*Santosa* como una actitud ante la vida  
**Marisol Melián**

SALA B (formación continua)  
*Ahimsâ, Tapas, Svâdhyâya, Ishvarapranidhânâ* como formación continua para el estudiante  
**Habib BA**

12.00-13.30 Mesa redonda con los profesores ponentes del encuentro  
*Yama* y *Niyama*, preguntas, respuestas y comentarios

14.00-15.00 Comida

15.00 Fin del seminario y despedida