



Getxo 2023

Yogaren Nazioarteko

Eguna



24 de junio en Fadura

Más de 20 talleres: yoga, meditación, charlas...

+ info **629771139** - niagaranan@gmail.com



Programa

	SALA CHARLAS	SALA 1	SALA 2	SALA 3
9:00 9:15	PRESENTACIÓN			
9:30 10:45	LAS 4 VÍAS DEL YOGA HENAR TARDÓN ANAHATA	DESCUBRE EL YOGA INTEGRAL Y RECONECTA ITXASO LUZARRAGA YOGA GALEA	HATHA YOGA FLOW NATALIA ASCARZA HYDRARTEA	YOGA Y VIDA MANU OLIVER BHAVANA
11:00 12:15	YOGA Y EMPODERAMIENTO LAURA MENDIBURU	KRIYAS Y ENERGÍA SARA IÑIGUEZ BHAVANA	ASANAS DEL CORAZÓN HENAR TARDÓN ANAHATA	YOGA INTEGRAL PARA LA VIDA COTIDIANA ROSA BLANCO ANAYOGA
12:30 13:45	LA PLENITUD DE SER MANU OLIVER BHAVANA	CAMINO AL BIENESTAR LEIRE CEPA VIVEYOGA	EL GRAN PRESENTE ANA IRI ANAYOGA	YOGA INFANTIL MAITE IKARAN YOGA SHALA
16:00 17:15	DEL MOVIMIENTO A LA QUIETUD MAITE IKARAN YOGA SHALA	YOGA NIDRA ITZI LUNAITZ YOGA	PRÁCTICA DE MEDITACIÓN ROSA BLANCO ANAYOGA	CONECTANDO CON LA ESENCIA LORENA FERNANDEZ BHAVANA
17:30 18:45	TEORÍA DE LA MEDITACIÓN CARLOS PEREZ KURMA	YOGA, VIDA SHANGA DANIELA GARAVELLI ESCUCHARTE	YOGA EN FAMILIA LUCÍA CASADO VIVEYOGA	ESTIRAMIENTOS CADENAS MUSCULARES TRINI GARCÍA ANAHATA
19:00 20:15		RESPIRACIÓN Y VIDA MARI JOSE RODRIGUEZ DESPACIO	MEDITACIÓN LA MÚSICA Y LOS TRES PILARES CARLOS PÉREZ KURMA	INTEGRACIÓN, MÉTODO LYT STACEY CALMA YOGA SHALA
20:30 21:00	CIERRE			

*TRAJE TU ESTERILLA, MANTA Y ZAFÚ.
 ENTRADA **GRATIS**. NO NECESITAS APUNTARTE

Talleristas y Escuelas



MANU OLIVER - BHÁVANA

Soy profesor de yoga y dirijo la Escuela de Yoga Bhavana en Algorta, donde imparto clases regulares además de organizar talleres, encuentros y una formación en instrucción de yoga.

Todo ello en una mirada que incluye el corazón en el equilibrio cuerpo-mente y en una experiencia transformadora en la que se encuentran el yoga y la vida.



Sesión "Yoga y Vida"

Habitar el cuerpo, la mente y el espacio del corazón, en la respiración, asana o en cualquier actividad de mi día a día, despierta una presencia que me sitúa en un lugar de conciencia... En una experiencia de yoga que lo es de vida.

Charla "La plenitud de ser"

Tener o hacer me pueden ofrecer sensaciones de bienestar. Pero sólo en el ser reside la posibilidad de la experiencia de plenitud,, Y se me ofrece a cada instante

www.bhavana-algorta.com



LORENA FERNANDEZ - BHÁVANA

Me formé como profesora en la escuela Sanatana Dharma de Zestoa (Gipuzkoa) en el 2007, donde realicé además un curso de Meditación y otro de Hatha Yoga. Actualmente sigo ampliando mi formación con el curso de profesores que se imparte en la escuela de yoga Bhavana de Algorta.

En este encuentro, mi propuesta es compartir con esta clase de yoga, una invitación a conectar con la esencia a través de la forma. Una clase en la que se agudice la escucha para conocerse y conectar con la propia esencia.



SARA IÑIGUEZ - BHÁVANA

Sara Iñiguez ha estado dedicándose a enseñar yoga desde el año 2012, movida por un propósito de aprender y enseñar Libertad. Actualmente se dedica también a la Sanación Cuántica y a la divulgación en su canal Al Fin Libres.

La práctica del yoga para elevar la energía del sacro a la pineal y equilibrar hemisferios, para estar así más despiertos.



Talleristas y Escuelas



anayoga

ROSA BLANCO - ANAYOGA

Profesora de yoga con vocación de servicio, compartir desde mi propia experiencia los beneficios del yoga en la vida cotidiana es mi pasión.

Practica de yoga integral para la vida cotidiana

Nada proporciona mayor felicidad y gratificación que encontrar y realizar el propósito de tu corazón, descubrir que la paz, el amor y la verdad están dentro de nosotras/os. El potencial del Yoga se expresa mucho más ampliamente cuando cualquier actividad de la vida puede ser aprovechada como oportunidad para conectar con lo más elevado que llevamos dentro y/o con lo más elevado del universo.

Practica de meditación integral: La meditación en la vida

Utilizaremos herramientas meditativas que nos ayuden a conectar con nuestro ser interior, nuestra esencia. Cultivándonos interiormente mejoramos la relación con nosotros mismos y con el mundo

La vida interior inspira a la vida exterior, aportándole sentido y propósito



anayoga

ANA IRI - ANAYOGA

Soy practicante de yoga y meditación desde el 2000. Antes a ratos ahora a cada momento.

Me dedico a indagar de qué va el mundo interior y de qué va esta Gran movida de la Creación.

Tengo dos escuelas en Algorta y en Etxebarri donde doy clases regulares y talleres.

El gran PRESENTE es el regalo que la vida ES cuando es experimentada de manera clara, real y con todo su brillo. Son los momentos donde la conciencia y la percepción se expanden, sabemos más, sentimos profundamente y encontramos el sentido de la experiencia.

Taller Mi gran PRESENTE: yoga, meditación y entrenamiento en estar presente.

www.anayoga.es

Talleristas y Escuelas



MAITE IKARAN - YOGA SHALA

Practicante de Yoga desde 2008, Maite Ikarán dirige Algorita Yoga Shala: un espacio para el bienestar donde comparte su estudio y pasión por el Yoga. En la Shala se ofrecen clases multinivel para adultos, embarazadas, niñ@s y familias. Grupos reducidos donde cada practicante recibe adaptaciones personalizadas a su situación.

Charla "Del movimiento a la quietud"

Usando su propio camino como hilo conductor, Maite nos hablará de diferentes estilos de Yoga, la contemplación de la naturaleza, 11 años de viajes por el mundo como Bióloga y practicante de Yoga, la Vida Diaria y la Maternidad.

Yoga Infantil

Los niñ@s son Yoguis por naturaleza. El aprendizaje del Yoga hace que recuerden su tesoro y puedan desarrollarlo a lo largo de su vida. Aprenderán posturas de Yoga, el Saludo al Sol, filosofía...con juegos, canciones y cuentos. Abierta a niñ@s a partir de los 6 años (l@s más pequeñ@s pueden venir acompañad@s de un adulto).

www.maiteikaran.com



STACEY CALMA - YOGA SHALA

Stacey comenzó su viaje hacia el yoga hace al menos 20 años, con más de 500 horas de formación desde Ashtanga Yoga hasta lo que actualmente practica y enseña LYT Yoga Method. El yoga le enseñó disciplina a través de una práctica de yoga constante, trayendo su profunda conciencia y conexión en su cuerpo, sus pensamientos y acciones fuera de la esterilla y la forma en que vive y comparte su vida con su comunidad y las personas con las que interactúa. Su misión es compartir este profundo sentido de conexión y conciencia con sus alumnos.

El objetivo de la Integración es distinguir el movimiento entre la pelvis y la cadera, para mantener la columna vertebral larga y el core activado. Nuestros cuerpos desean constantemente el equilibrio, esta clase no sólo creará más armonía en el cuerpo sino que también nos aportará más energía, adaptabilidad para sentirnos integrados en la esterilla y en la vida.



HENAR TARDÓN - ANAHATA

Practicante de yoga, desde 1983. En continua formación, dentro de la GFU. Profesora de yoga con más de 30 años de experiencia y ofreciéndolo altruistamente, como práctica de Karma Yoga, dentro del marco cultural de la Asociación no lucrativa Anahata. Tratando de aportar en la comunidad de Getxo, una cultura para la Paz y sembrar semillas de Luz, que otros puedan recoger, para seguir sembrando desinteresadamente.



YOGA PARA LA EXPERIENCIA PROFUNDA DEL SER

A través de una secuencia de asanas y respiraciones conscientes, haremos énfasis en la apertura del corazón donde se realiza la síntesis entre cielo y tierra, el centro que integra los opuestos.

LAS 4 GRANDES VIAS DEL YOGA, PARA TRANSITAR HACIA EL CENTRO

Abordaremos la integración de Hatha Yoga, Gnana Yoga, Karma Yoga y Bakthi Yoga, como ejes que nos llevan al equilibrio y nos facilitan Raja Yoga.

TRINIDAD GARCÍA - ANAHATA

Dentro del mundo de yoga desde 1992.
Los últimos tres años impartiendo clases de Estiramientos de Cadenas Musculares dentro de la Asociación Anahata.



ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Los estiramientos de cadenas musculares tienen como propósito liberar al cuerpo de tensiones profundas para hacer de ello una experiencia consciente. Se trabaja sobre las fascias, esa red membranosa que envuelve músculos, huesos y órganos y que recorre de manera ininterrumpida todo el cuerpo.

Talleristas y Escuelas



LAURA MENDIBURU

Profesora de Yoga formada y miembro de la escuela Sanatana Dharma, Zestoa. Enseño Yoga y Meditación desde 2009. Desde 2020 Yoga Terapeuta formada en la escuela "Yoga Pranamanas-Yoga Terapéutico" de Donosti.

Facilito yoga grupal, sesiones individuales, retiros en la naturaleza y clases de meditación.

"Me gusta acompañar a las personas hacia su soberanía en la gestión física, mental y espiritual".

Charla Yoga y Empoderamiento.

Laura (Apsara) nos contará cómo a través del yoga podemos reforzarnos en todos los ámbitos de nuestra vida.



DANIELA GARAVELLI

Daniela Garavelli, de formación psicóloga y psicoterapeuta expresiva. Instructora de yoga y asistente maestra zen. Dinamiza clases grupales en Bhavana (Algorta) y en Querido Tango (Urduliz). Consulta y acompañamiento individual en Sorkari (Sopela).

Yoga, vida, sangha

La conexión y la escucha a través del cuerpo, del arte y de la observación. Para encontrarnos y reconocernos como parte de un Todo, mucho más grande de las partes.



ITZIAR - LUNAITZYOGA

Soy Lunaitzyoga, profesora de yoga en el embarazo, yoga posparto con bebés y hatha-vinyasa yoga en Algorta. El yoga para mi fue una vuelta a casa desde el primer momento. El yoga nidra me ha ayudado a hacer mi casa mas fácil de habitar, limpiando mi subconsciente de comportamientos o conductas perjudiciales, por lo que me apasiona compartirlo con otras personas.

Yoga nidra - Desde el corazón con @lunaitzyoga

El yoga nidra lleva a un estado consciente lo que guardamos en nuestro subconsciente e inconsciente, purificando así nuestra mente.

Esto se consigue llegando (y manteniéndonos) en las etapas preliminares al sueño, descansando en un estado de relajación profundo mientras se observan las diferentes capas y aspectos de la mente. Se practica tumbada en postura de relajación.

www.pisandolatierra.com



MARI JOSE RODRIGUEZ - DESPACIO

Formada en Hatha-Yoga en Sanatana Dharma (Cestona)
Formacion de Yoga por la AEPY (2007-2011)
Formacion de Kundalini Yoga en Happy Yoga en Bcn (2014-2016)
Formacion de Karma-yoga y Jnana-yoga impartido por Pier Losa (yoga de la energia)

Sentimos la conexion con la VIDA por medio de nuestra Respiracion.
Aprendemos a recibir con la Inspiracion y a entregarnos con la Exhalacion y en el intervalo aprendemos a confiar en la VIDA



NATALIA ASCARZA - HYDRARTEA

Profesora de yoga en Hydrarteia y Club Deportivo Bilbao
Desde mi juventud soy una gran apasionada y practicante de diferentes estilos de yoga (Vinyasa, Hatha, Flow, Asthanga...) y otras disciplinas orientadas a la búsqueda del autoconocimiento y desarrollo interior que van desde la danza hasta el Chi Kung.
Mi carrera profesional se desarrolló en el ámbito de los RR.HH hasta que hace unos años por una suma de casualidades comencé a dar clases de yoga.

Últimas formaciones

- 2019 CERTIFICACION Oficial de Yoga (490h y 120h)
- 2021 Reeduación postural y biomecánica en la actividad física 150h
- 2022 Certificación Yoga Aéreo y Restaurativo 50h

“Hatha Yoga Flow: “El fluir de la respiración y el movimiento”

En esta sesión de yoga mezclaremos los estilos de Hatha y Vinyasa (alineación y movimiento) en busca de la armonía entre cuerpo y mente para conectar de forma consciente con nuestro bienestar físico y emocional.

Práctica de yoga multinivel y dinámica que te llenará de energía



Talleristas y Escuelas



LUCÍA CASADO - VIVEYOGA

Mi nombre es Lucía y soy psicóloga perinatal y educadora social especializada en necesidades educativas especiales y discapacidad intelectual, además de profesora de yoga y de yoga infantil. Imparto clases de yoga en familia en Estudio Viveyoga, porque a raíz de mi maternidad fui consciente de que no existía ningún espacio donde madres e hijos pudieran practicar yoga juntos, y las familias lo han agradecido enormemente. Los niños se introducen en el mundo del yoga y pueden practicar junto a sus familiares cercanos.



El yoga en familia nos da la oportunidad de favorecer una mayor conexión entre los miembros, establecer lazos y vínculos seguros y en calma, y sobre todo pasar un buen rato en familia. Con ayuda del juego y la música trabajamos diferentes asanas, secuencias, pranayamas y respiraciones. Además, favorecemos la relajación a través de la meditación, la expresión y gestión emocional.



LEIRE CEPA - VIVEYOGA

Me llamo Leire Cepa, soy de Algorta y tengo mi propio centro en Getxo "Viveyoga Estudio". Profesora de educación infantil, coach, psicomotricista, profesora de yoga para adultos, adolescentes y niños@s.



Apasionada del yoga, de la vida y de los viajes. Con gran ilusión de compartir con vosotr@s una bonita práctica de yoga, algo que cuando descubrí hizo tanto bien en mi, y hoy agradecida de poderlo compartir con vosotr@s.

- Una invitación a disfrutar de una práctica para tu alma a través de tu cuerpo para sumergirte en ti mism@ y desconectar de todo.

Meditación guiada y pranayama (respiraciones). Básica para que puedas hacer de esta mini práctica un ejercicio cotidiano. Practicar asanas (posturas). Observarás los efectos a nivel físico y también psico-emocional. Savasana (Relajación final). Nos llevará a un estado de relajación profunda, devolviendo el cuerpo a la homeostasis natural. Equilibrando todos los sistemas del cuerpo.

www.viveyogaestudio.com

Talleristas y Escuelas



CARLOS - KURMA

LA CHARLA CREO QUE DIJE DE MEDITACION

LA PRÁCTICA SOBRE MUSICA Y MEDITACION

SOBRE LA CHARLA DE MEDITACION: LOS TRES PILARES DE LA MEDITACION

SOBRE LA PRÁCTICA: MUSICA COMO ESTIMULO A LA MEDITACION AMOROSA.



ITXASO LUZARRAGA - CLUB DE GOLF LA GALEA

Promotora en Innovación Social y YOGA INCLUSIVO. Experta en gestión ONG ámbito social y especialista en gestión de la salud y yoga terapéutico integral.

Docente certificada para yoga adultos, deportistas y yoga kids.
Instructora de yoga integral en el Club de Golf de la Galea.

Profesional con más de 20 años de experiencia en gestión social como Directora de asociaciones en Euskadi.

DESCUBRE EL YOGA INTEGRAL Y RECONECTA.

Vive una experiencia de bienestar integral, que te hará sentir en plenitud física, emocional y mental.

¡ Desconecta del exterior para reconectar con tu ser más auténtico!
Y en ese proceso descubre y potencia la fuerza, flexibilidad y equilibrio que llevas dentro.

Únete y forma parte de nuestra comunidad de yoga y experimenta una práctica única que te hará sentir una persona más viva y renovada.

¡Inscríbete ahora y prepárate para co-crear una aventura inolvidable!

