

## CONCENTRACIÓN

Concentración significa el enfocar la mente en una sola cosa (objeto, pensamiento, etc.). Advierte que los pensamientos vienen y se van, se tratan como "cosas", porque es lo que son. Ya te vas a dar cuenta, con los ejercicios de concentración, y, entonces despiertas y comprendes.

Ejercicio: Elige un lugar tranquilo y silencioso. Te sientas con la espalda bien derecha y respiras profundamente, te apoyas en la columna vertebral, respiras profundamente, vaciando y llenando los pulmones de aire, te abandonas con cada espiración, te concentras en el acto de respirar conscientemente, (unos 10 o 15 minutos)

## MEDITACIÓN

La Meditación es una técnica para serenar y centrar la mente y lograr la paz interior; Vivir las experiencias que nos toca vivir con una actitud positiva ante la vida, disfrutando del presente y desarrollando la aceptación y comprensión.

La actitud adecuada es el factor determinante de este trabajo. Todo este esfuerzo, nos proporciona salud física, emocional y mental. Despierta la capacidad de darnos cuenta, de ser conscientes de lo que nos rodea y de nosotros mismos. Así reconocemos nuestros valores y capacidades y podremos cumplir mejor con los proyectos y metas que nos proponemos en la vida.



Armoniza tu cuerpo, mente y espíritu

Agradece, Confía, Disfruta, Medita y Sé Feliz. *Bharat.*

La verdadera naturaleza del ser, emerge cuando ponemos fin a toda inquietud.  
*Dalai Lama*

**“SIEMBRA HOY LO QUE QUIERAS COSECHAR MAÑANA”**

Plaza Poeta Lizardi 2, Tolosa

El Yoga, los Cursos y Formaciones de la Escuela de Yoga Tolosa Anandi es un “Arte de Vivir” es el SUPREMO ARTE, es decir **“EL ARTE DE SUPERARTE”**,



La Escuela Yoga Tolosa Anandi es un Espacio para el desarrollo personal, profesional y social, así como para crecer y avanzar en nuestra vida. Es un Laboratorio para abrir, conectar y desarrollar el Potencial Humano, las Habilidades y el Talento de nuestro Interior.

SALUD INTEGRAL

MENTE POSITIVA

ACTITUD POSITIVA



PAZ INTERIOR

ENERGÍA POSITIVA

VIDA + POSITIVA



**“ CUIDA TU BIENESTAR, TU PAZ Y TU FELICIDAD”**

Plaza Poeta Lizardi 2, Tolosa



El Yoga es un “Arte de Vivir” cuya tradición en oriente es más que milenaria. Se trata de un método para vivir esta vida en armonía, equilibrio y paz interior; así como para descubrir la verdadera dimensión y todas las capacidades y Potencialidades del ser humano.

Este curso puede aportar una visión esclarecedora no sólo para los que se acerquen por primera vez, sino también para muchos veteranos en lecturas y prácticas.

Hay una gran confusión y falsas creencias sobre el Yoga. El Yoga no es gimnasia, no es contorsionismo, no es una religión, ni una actividad lúdica. El Yoga es una ciencia que te acerca a la esencia de ti mism@, es decir, a aquello que permanece invariable aunque cambie el cuerpo, el modo de razonar o el carácter. El objetivo de la práctica del Yoga es conocerse, estar en armonía, en equilibrio con una/o misma/o con todo lo que le rodea y ser feliz.

Este curso de Yoga de la Escuela de Tolosa Anandí es una forma de enseñanza intensa y profunda, tanto teórica como práctica, de las técnicas y medios para lograr un verdadero crecimiento interior y disfrutar de la vida tal como es... Dándole un sentido a la vida.

“Anandí” En sánscrito significa Ciudad de la Felicidad: Dicha, Alegría, Felicidad. Lo que nos da Bienestar, Tranquilidad y Alegría para seguir adelante en esta maravillosa vida.

El Yoga de la Escuela Anandí te ayuda a disfrutar de buena salud física, mental y emocional; a tener entusiasmo y alegría de vivir, y a mejorar las relaciones interpersonales. Nuestro curso está dirigido a todas aquellas personas que desean recibir una enseñanza yóguica, una actitud positiva ante la vida. No es necesario haber practicado yoga con anterioridad, pero sí un deseo sincero de búsqueda y esfuerzo personal por superarse día a día, y ser feliz.

En este curso te enseñamos cómo aumentar y favorecer positivamente:

- Salud física. (inteligencia corporal)
- Equilibrio emocional. (desarrollo de la Inteligencia emocional)
- Concentración mental. (estimulación cognitiva: salud mental)
- Desarrollo de la personalidad (crecimiento personal)
- Autoestima y Asertividad. (mejoramiento del Yo como Identidad)
- Autoconocimiento y autorrealización (conócete es el secreto)



#### BENEFICIOS DEL YOGA

- Desintoxica los pulmones, la sangre y las células.
- Cura el insomnio, la depresión y la tristeza.
- Corrige los problemas de la columna vertebral.
- Elimina el estrés y las tensiones nerviosas
- Favorece la circulación de la sangre.
- Fortalece la personalidad.
- Tonifica el sistema nervioso y cardiovascular.
- Aumenta la energía vital.
- Ayuda a vencer la timidez, la histeria y la neurosis.
- Desarrolla positivamente la mente, la memoria y la inteligencia.
- Restablece y devuelve la alegría de vivir.

## ESTRUCTURA DE LAS CLASES

### TEORIA

Se explica el cómo, el por qué y para qué de las prácticas y técnicas que se trabajan. Se habla sobre la salud física, mental, emocional...; el funcionamiento de nuestra personalidad; la filosofía de vida; el pensamiento positivo, etc.

La teoría nos proporciona el mapa de carreteras. Nos da los conocimientos que necesitamos para poder hacer el trabajo por nosotr@s mism@s. El conocimiento da poder, libertad... libera.

### TÉCNICAS RESPIRATORIAS

Aprender a respirar constituye el primer objetivo de estas técnicas, para después con ellas adquirir el control y dominio sobre nosotr@s mism@s.

Todo nuestro organismo y todo nuestro SER están condicionados por la respiración. Es por eso, que nuestra vitalidad es proporcional a la capacidad pulmonar. Una respiración adecuada nos proporciona una buena oxigenación, energetización, mejor funcionamiento de todos los órganos y vísceras y armonía psicológica.

### ASANAS

Para desbloquear el organismo y hacerlo permeable a la energía.

De esta forma recuperamos y reforzamos el buen funcionamiento de nuestro cuerpo físico, emocional y mental.

Las asanas nos proporcionan flexibilidad y elasticidad a nivel locomotor; descongestión y tonificación de los órganos; estimulación del sistema circulatorio; carga y equilibrio de la energía y armonización del estado psicológico. Por tanto, colaboran en la mejora de la calidad de vida.

### RELAJACIÓN

Tiene efectos tanto a nivel físico como a nivel mental y emocional. Situaciones como contracturas, estrés, ansiedad, miedos, etc., se pueden mejorar a través de la práctica de las técnicas de relajación y respiración yóguica.

### VISUALIZACIÓN

Es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida y lograr una representación clara de algo que queremos que se manifieste.

Estas técnicas pueden ayudar al practicante a:

- Aumentar su autoestima
- Cambiar patrones negativos
- Incrementar la prosperidad
- Desarrollar la creatividad
- Aumentar su salud y su vitalidad
- Experimentar una relajación profunda

