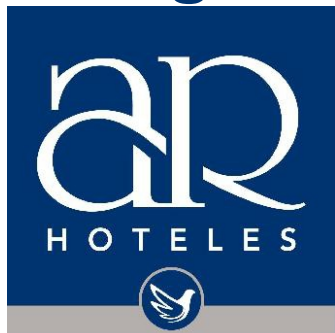


# MADRID YOGA congress

**2017**  
MADRID  
**21 y 22**  
OCTUBRE

Lugar



PARQUESUR



Leganés (MADRID)

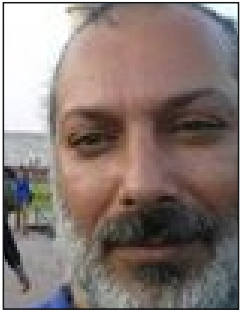
ORGANIZA



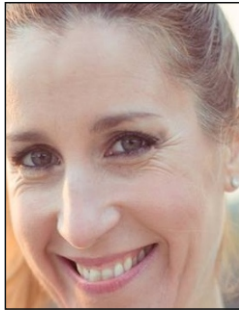
COLABORA



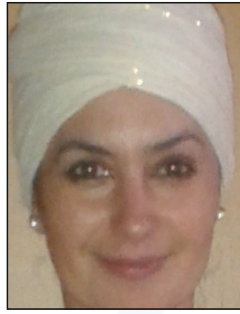
# Equipo



VICTOR DE MIGUEL



CAYETANA RÓDENAS



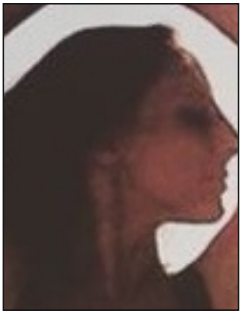
NAV KARAN KAUR



SUSANN MAYER



VANESSA MORATA



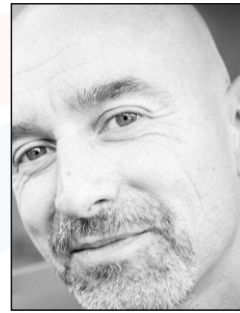
ANA YOGUI JAGGER



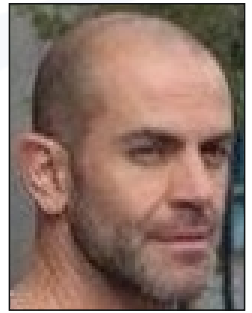
SERGIO ESTEBAN



TEJ SINGH



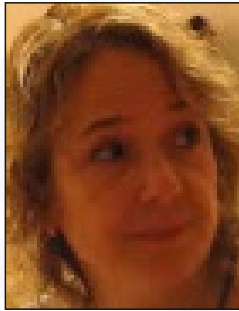
TONI QUINTANAR



VICTOR MEDINA



CÉSAR ÁVILA



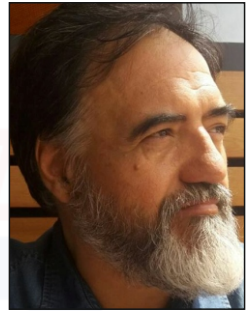
SONIA CASADO



CRIS DE LA OSSA



DIEGO THARAK



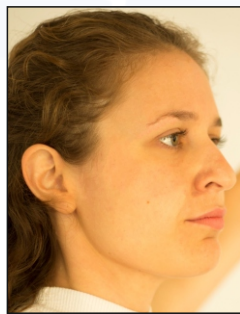
JOAQUÍN DE LA CALZADA



IRENE ANTÓN/PILAR GALA



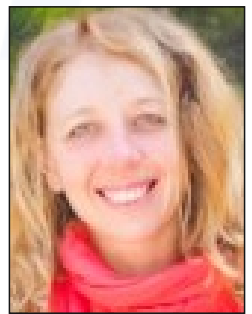
ROCÍO ARCE



AMBA DUGO



JORGE CABELLOS



VIKA GURSKAYA



CÁNDIDA VIVALDA



GOPALA



DELIA HERNÁNDEZ



MIGUEL GONZÁLEZ



GAURA LILA KIRTAN



MADRID YOGA CONGRESS “arranca” en Madrid con esta primera edición limitada a 150 plazas, en la que FEDA Madrid y YOGAADICTOS se han unido para ofrecerte un completo congreso de Yoga con 25 ponentes seleccionados entre las mejores escuelas de Madrid y diversos puntos de la geografía nacional. Todos ellos son grandes profesionales del YOGA dedicados en cuerpo y alma a esta tarea desde hace ya muchos años. Por fin el público en general se ha dado cuenta que la práctica del yoga mejorará su salud, obteniendo una mejor circulación sanguínea, fuerza, resistencia, flexibilidad y concentración. La practica común da una sensación vigorizante, de paz, y liberadora de estrés, trabájando cuerpo y mente de una forma equilibrada. No te puedes perder esta cita si quieres estar actualizado en este apasionante mundo del Yoga, a la vez que pasas un fin de semana inolvidable y divertido con personas que tienes tus mismas aficiones e intereses.

TE ESPERAMOS!!!  
Equipo MADRID YOGA CONGRESS

## INFORMACIÓN GENERAL

### FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

MADRID YOGA CONGRESS se celebrará los próximos 21 y 22 de Octubre en Leganés (Madrid) en el HOTEL AR PARQUESUR situado en la Av. Gran Bretaña s/n dentro del Centro Comercial Parquesur que cuenta con 5.800 plazas de aparcamiento gratuito.

### ¿CÓMO LLEGAR?

Si vienes en coche y accedes por la M40, debes coger la A42 sentido Toledo y acceder a la Instalación tomando la salida 9A de la A42.

Si vienes en transporte público la Estación de Metro es El Carrascal que está a 8 minutos a pie de la instalación ([www.metromadrid.es](http://www.metromadrid.es)).

Si vienes en tren desde Atocha la Estación de Renfe junto a la instalación es Parquesur-Leganés.

### ¿CÓMO REALIZO MI INSCRIPCIÓN?

Imprime y rellena la hoja de inscripción que tienes en la pág.7 de este folleto con letra clara y mayúscula y envíala escaneada o una foto de la misma por mail a [madrid@feda.net](mailto:madrid@feda.net) o bien por Whatsapp al 697.177.116. Asimismo también puedes rellenar la hoja de inscripción que tienes en la página web [www.madridyogacongress.com](http://www.madridyogacongress.com)

¡¡ATENCIÓN: LA FECHA VÁLIDA PARA EL PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN ES LA DEL INGRESO Y NO LA DEL ENVÍO DE LA MISMA!!

### ¿DÓNDE SE RECOGEN LAS ACREDITACIONES?

En el propio Hotel el Viernes de 14 a 19h., el Sábado desde las 8h de la mañana y el Domingo desde las 8,30 de la mañana. Si llegas el Viernes intenta acreditarte para evitar esperas innecesarias los días del Evento. Se te colocará una PULSERA DE ACREDITACIÓN que deberás enseñar a cualquier miembro de la organización que te lo solicite y NO podrás quitártela o perderás el derecho a participar en MADRID YOGA CONGRESS

### GRABACIÓN CON VIDEÓCAMARAS O DISPOSITIVOS MÓVILES:

Está totalmente permitido la grabación con estos elementos, siempre y cuando no moleste a otros participantes, siendo tú el único responsable de ese material y del uso del mismo.

### SERVICIO DE RESTAURANTE Y CAFETERÍA:

La instalación deportiva esta situada en el Centro Comercial Parquesur por lo que hay multitud de establecimientos de restauración de todo tipo.

### ALOJAMIENTOS CERCANOS: (Por orden de proximidad a instalación)

1. AR Parquesur. Av. Gran Bretaña s/n (Leganés) 91.688.26.00 Es donde se realiza el Congreso.
2. NH Leganés. C/ Esteban Terradas 13. 91.6.00.81.64 A 1.500 metros del Congreso
3. TRYP Madrid Leganés. Av. Universidad 7. 912.76.47.47 a 2.700 metros del Congreso



**FEDA**  
Madrid

**YOGA**  
ADICTOS

# HORARIOS

**ACREDITACIONES:**  
 Viernes de 14 a 19h  
 Sábado a partir de las 8h  
 Domingo a partir de las 8,30h

## Sábado 21 de Octubre

Sala 1	Sala 2	Sala 3
8,45h. Presentación y Bienvenida al Congreso VICTOR DE MIGUEL		
9h. Vinyasa Yoga Hanuman Flow SUSANN MAYER	9h. Soltura y firmeza en la practica de Yoga MIGUEL GONZÁLEZ	
10,45h. Ashtanga Yoga 1ª serie yoga chikitsa SERGIO ESTEBAN	10,45h. Introducción a Jivamukti yoga: Compasión en acción CÁNDIDA VIVALDA	10,30h. Sistema celestial JOAQUÍN DE LA CALZADA MAZERES-TATEWARI
12,30h. Yoga en movimiento CAYETANA RÓDENAS	12,30h. Yoga y cuentos en familia VANESSA MORATA	12,30h. En la cúspide del yoga TONI QUINTANAR
15,30h. Tantric Vinyasa Flow Yoga JORGE CABELLOS	15,30h. ¿Qué es Yoga Nidra? SONIA CASADO	
17,15h. Pranayama: Respirar con cuerpo, mente y espíritu GOPALA	17,15h. Ajuste y corrección en Asana AMBA DUGO	17h. Iniciación a la meditación CÉSAR ÁVILA-OMKAR
19h. Kundalini Yoga TEJ SHING	19h. Fluir con el Yoga: Yoga-Flow VIKA GURSKAYA	18,30h. Orígenes del Yoga DIEGO TARAK
20,45h. CONCIERTO GAURALILA KIRTAN		

## Domingo 22 de Octubre

Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,30h. Despertando a la Shakti IRENE ANTÓN/PILAR GALA	9,30h. Hatha Yoga: Ásanas de pie CRISTINA DE LA OSSA	
11,15h. Yoga Party VICTOR MEDINA	11,15h. Yoga & Roll ANA YOGUI JAGGER	11h. Humanología NAV KARAN KAUR
13h. Danza kathak ROCIO ARCE		13h. El pensamiento y su poder GOPALA

Presentación: 8,45h. VICTOR DE MIGUEL

**9h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Vinyasa Yoga-Hanuman Flow (Susann Mayer)** Nos sumergiremos en una práctica de yoga dinámico dedicada a Hanuman, el dios mono conocido por su fuerza, perseverancia y devoción, estirando nuestros isquiotibiales, ingles y flexores de caderas. A través de la respiración victoriosa "Ujjayi" sincronizada con los movimientos, fluimos de posturas sencillas como prasarita padottanasana (wide-legged forward fold) y ardhha hanumanasana (half-split pose) a más complejas llegando a nuestro reto: hanumasana (full split pose).

**9h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Soltura y firmeza en la practica de Yoga (Miguel González)** Utilizando como base los tres Virabhadrasanas, vamos a trabajar la soltura o serenidad y la firmeza, en todos y cada uno de los movimientos de la practica, hasta que consigamos dar con con nuestro propio guerrero interior y ganemos la lucha contra nuestra propia auto-ignorancia o AVIDYA.

**10,30h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA Sistema celestial (Joaquín de la Calzada Mazeres-Tatewari)** El sistema Celéstial es un método de desarrollo de la conciencia multidimensional del ser humano que nos acerca a la verdadera esencia del estado de unión y Samadhi que llamamos Yoga. Surge tras más de 25 años de práctica del yoga kundalini, la meditación y otros sistemas espirituales. Celéstial es un sistema de evolución personal que despierta la conciencia para descubrir el Propósito de Vida. El sistema Celestial es un método de activación de los recursos del alma que activan el talento interno y el carisma personal a través de un proceso de creación constante. Celéstial te lleva hacia el salto definitivo hacia la Unidad, el salto cuántico.

**10,45h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Ashtanga Yoga primera serie-yoga chikitsa (Sergio Esteban)** Ven a conocer la primera serie , donde trataremos la importancia de ir aprendiendo correctamente postura a postura, comenzando por los saludos al sol A y B, coordinando respiración y movimiento ( vinyasa).

**10,45h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Introducción a Jivamukti yoga: Compasión en acción (Cándida Vivalda)** Es un método de yoga integral, que pone atención en juntar todos los elementos de la práctica del yoga: aspectos filosóficos, intelectuales, espirituales y físicos. Canto de mantras, música inspiradora, prácticas de respiración y meditación son parte de cada clase, completando así la práctica vigorosa de asana (posturas físicas). El pilar principal del método Jivamukti es "ahimsa", la compasión, a través de la cual podemos alcanzar el estado de yoga, ese estado en el que no nos falta nada, en esta vida.

**12,30h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Yoga en movimiento (Cayetana Ródenas)** A través de la respiración y el movimiento iremos creando diferentes secuencias de asanas, acompañadas con música, para dejar la mente libre y el cuerpo relajado. Vamos a trabajar la fuerza, concentración, equilibrio, coordinación, etc. dejando que fluyan las sensaciones para finalizar con una relajación guiada y así encontrar la unión física, mental y emocional como resultado de tu trabajo.

**12,30h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Yoga y cuentos en familia (Vanessa Morata)** Los niños conocerán lo divertido y saludable que es el Yoga a través del juego, y los más mayores volverán a sentir la maravillosa experiencia de ser niños. Un viaje a través de la imaginación para crear un mundo mágico y especial potenciando la creatividad.

**12,30h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA En la cúspide del yoga (Toni Quintanar)** Breve ponencia sobre los 8 pasos del yoga donde haremos hincapié en el ignorado último paso, el estado de Samadhi. En dicha ponencia abordaremos las siguientes preguntas, tras un pequeña desarrollo preliminar ¿Qué es Samadhi? y ¿Cómo podemos alcanzar dicho estado?.

**15,30h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Tantric Vinyasa Flow Yoga (Jorge Cabellos)** Honrar a la tradición del Hatha Yoga permitiendo su Evolución es el propósito de esta práctica. Desde la corporalidad propia de las tradiciones tántricas nos adentraremos en el arte del fluir evolutivo en base a los perennes principios de Vinyasa Krama. Será una práctica fluida, creativa y dinámica, practicada con diferentes ritmos y música. A través de la movilización de las energías vitales se genera un verdadero estado de meditación, reencontrándonos con la quietud mental desde la que conectar con la esencia de lo que somos.

**15,30h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO ¿Qué es Yoga Nidra? (Sonia Casado )** Yoga Nidra se deriva la antigua práctica tántrica Nyasa. Es una importante técnica de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati que adaptó y actualizó estas prácticas tan antiguas, conservando su esencia pero quitándole las complicaciones ritualistas, adaptándolas a nuestro tiempo y haciéndolas más asequibles a personas no iniciadas.

**17h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA Iniciación a la meditación (César Ávila-Omkar)** Conoce y experimenta los beneficios de la meditación en este taller teórico-práctico. "Aun cuando estoy escuchando el canto de cuco en Kioto, echo de menos estar en Kioto"

**17,15h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Pranayama: Respirar con cuerpo, mente y espíritu (Gopala)** Las técnicas clásicas de pranayama te enseñan la forma de respirar conscientemente. Los asanas y el pranayama se necesitan mutuamente. Si aprendemos a respirar nuestro cuerpo y nuestra mente se adaptan a la vida con más facilidad. Aprende a observar cómo circula la energía vital mientras practicas asanas. El objeto del Pranayama es controlar el Prana.

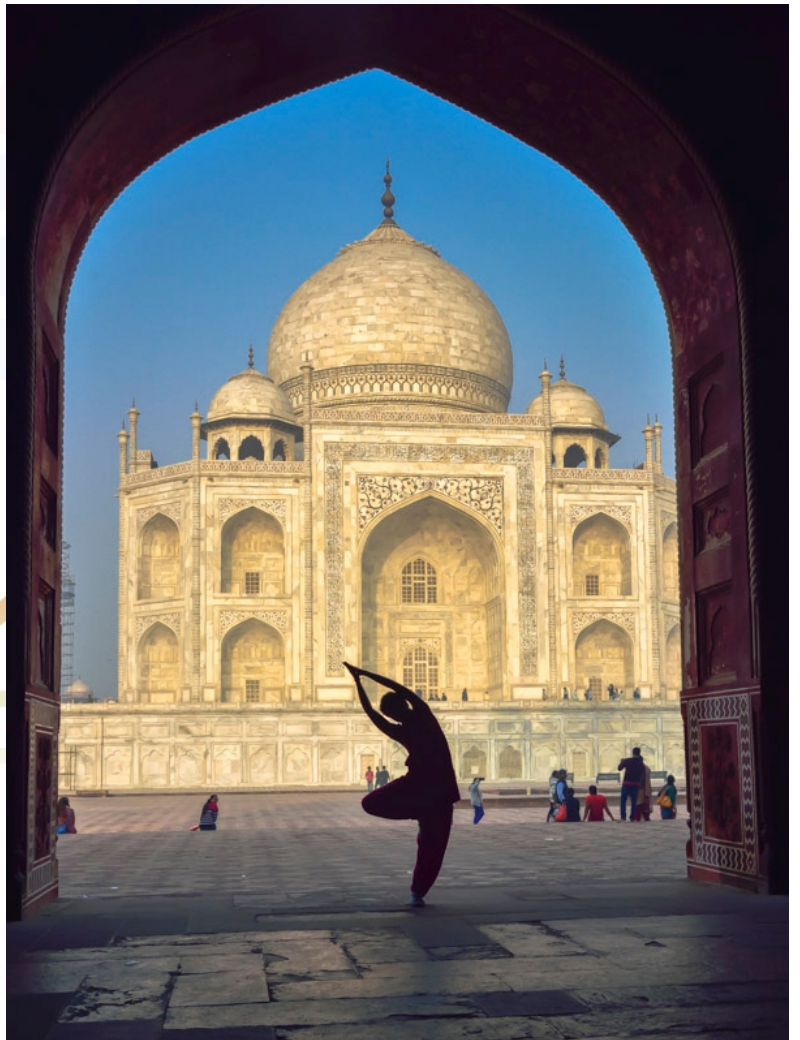
**17,15h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Ajuste y corrección en Asana (Amba Dugo)** Aprenderás como ayudar a mejorar y profundizar en la práctica de asana. Se llevará a cabo con la ayuda de un compañero y/o de la pared. Se darán técnicas para aprender a leer el cuerpo del practicante con nuestras manos, técnicas respiratorias para trascender el dolor durante la práctica y alcanzar estados más meditativos, de mayor interiorización. EL objetivo es llegar más profundo en el asana de manera segura, sin riesgo de lesión, y aprender a ajustar la postura.

**18,30h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA Orígenes del Yoga (Diego Tarak)** Hablaremos sobre los orígenes mitológicos del Yoga, Civilización del valle indo, Período épico-puránico , Yoga introspectivo, yoga experimental y yoga contemporáneo.

**19h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Kundalini Yoga (Tej Singh)** Kriya para la Espalda: Esta serie trabaja sobre los 7 chakras y la columna. Al relajar los músculos de la espalda y fortalecerlos ayudarás a aliviar tensiones y modificar hábitos posturales negativos que hacen que la energía no fluya correctamente por tu columna. También es importante mantener una espalda flexible ya que en la tradición yóguica la edad de una persona se mide por la flexibilidad de su espalda.

**19h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Fluir con el Yoga: Yoga-Flow (Vika Gurskaya)** Fluiremos con posturas, respiración, y con los bloqueos que encontraremos en nuestro camino, descubriendo nuestra energía y gran potencia que llevamos dentro. Constará de posturas enlazadas en las secuencias dinámicas, donde exploraremos la flexibilidad, fuerza y relajación. Se completará con posturas invertidas y relajación con cuencos tibetanos.

**20,45h. Sala 1. CONCIERTO GAURALILA KIRTAN**





# DOMINGO

**9,30h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Despertando a la Shakti (Irene Antón Más y Pilar Gala)** En este taller totalmente práctico trabajaremos Anusara Yoga de una forma práctica enfocada a despertar tu máximo potencial. Realizaremos una completa práctica multinivel haciendo un completo y divertido trabajo ya desde primera hora de la mañana.

**9,30h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Hatha Yoga: Ásanas de pié (Cristina de la Ossa)** Las posturas de pié son la base de toda práctica de ásana, fortalecen la base del cuerpo desde la sensibilidad de las plantas de los pies hasta la pelvis. Nos permiten comprender la alineación, e integrar todas las partes del cuerpo en un todo. Profundizaremos en la práctica de algunas de ellas, ya que es fundamental conocerlas antes de introducirlas en otro tipo de variedades del Yoga. Seguro que te gustará!!

**11h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA Humanología (Nav Karan Kaur)** Dharma: "Vivir un Estilo de vida correcto". En esta conferencia conocerás ciertos aspectos importantes de la vida yóguica para la evolución de la conciencia como seres humanos: Ishnaan (Ciencia de la Hidroterapia), Sadhana (Disciplina diaria), Dieta Yóguica (Alimento como Medicina), Ciclos de vida (Procesos de cambio), El poder de la mujer (Adi Shakti: Energía Primordial). Muy interesante para todos los niveles.

**11,15h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Yoga Party (Victor Medina)** Concebimos el yoga como una acción de vida que es toda una declaración de principios: Si el cuerpo humano está hecho para moverlo, lo moveremos a conciencia. Si la mente está para pensar, centraremos la mente. Si la vida está para vivirla, nos entrenaremos para vivirla desde el momento presente. La música es el arte universal. El yoga es patrimonio mundial. ¿Por qué no unir ambas artes para disfrutarlas al mismo tiempo? Yoga Party es una creación de Víctor Medina inspirada en los principios de Ashtanga y Vinyasa Flow, en armonía con la música de sesiones exclusivas, ideadas para hacerte fluir y bailar sobre la esterilla. Yoga Party, repleto de posturas, conexión físico-mental, respiración consciente, música envolvente y muy buen rollo. Casi dos horas de yoga creativo, fluido, imaginativo y único.

**11,15h. Sala 2. TALLER PRÁCTICO Yoga & Roll (Ana Yogui Jagger)** Es el encuentro del yoga con la música y la danza, del cuerpo que respira y la energía que vibra. Basado en el yoga dinámico fluiremos al ritmo de rock, soul, blues y también vibraremos con el silencio. Está dirigido a cualquier edad y nivel. No te lo puedes perder!!

**13h. Sala 1. TALLER PRÁCTICO Danza kathak (Rocío Arce)** Durante el taller aprenderemos a reconocer los rasgos distintivos de la danza kathak. Sus formas básicas, su ritmo y estructura y su sentido teatral. Un primer paso en el viaje de autocontrol del cuerpo, el tiempo, el espacio y las emociones que encierra esta fascinante forma de danza en sus hechuras.

**13h. Sala 3. PONENCIA TEÓRICA El pensamiento y su poder (Gopala)** Un pensamiento positivo es beneficioso desde los tres vértices de nuestra observación. Primero beneficia a quien lo piensa, mejorando su cuerpo mental. En segundo lugar, beneficia a la persona en la cual se piensa. Y, finalmente, beneficia a toda la humanidad, mejorando la atmósfera mental general, la aldea global de la que tanto hablamos hoy en día. Esa es la fuerza que se refleja en el "Pensamiento y su Poder", una de las obras más significativas de Swami Sivananda. Somos lo que pensamos, dice Sivananda. Piensa que eres fuerte y fuerte te volverás. Piensa que eres débil y te volverás débil. Si meditas sobre la bondad, la paciencia, la generosidad y la paz estas vibraciones se expanden a tu alrededor.



**DATOS PERSONALES:**

Nombre y apellidos:

Domicilio:  D.P.:

Población:  Provincia:  Tfno.

e-mail:  Profesor por el que vienes:

Acepto las normas de inscripción descritas más abajo, así como la información general de la página 3 de este folleto y me declaro único responsable de mi estado de salud y condición física para participar en MADRID YOGA CONGRESS 2017 y también autorizo al uso libre y gratuito de todas las imágenes y/o vídeos en los que yo aparezco, así como el tratamiento de mis datos personales suministrados aquí para recibir todo tipo de información enviada por los organizadores que asumen las medidas necesarias para proteger su confidencialidad de acuerdo a la Ley orgánica 15/1999 del 13 de Diciembre de Protección de Datos, los cuales podrá rectificar el titular mediante comunicación escrita a [madrid@fedanet](mailto:madrid@fedanet)

**Y SI TIENES ALGUNA DUDA:**  
 91.448.69.39 / 697.177.116  
[madrid@fedanet](mailto:madrid@fedanet)

D.N.I.:

Firmado

**NORMAS DE INSCRIPCIÓN:**

- Grupos de 5 o más personas 10% Descuento.
- Los grupos deben enviar los pagos e inscripciones conjuntamente.
- Debes presentar D.N.I. y justificante de pago al acreditarte.
- Todos los inscritos recibirán camiseta conmemorativa y diploma en PDF por mail.
- No habrá descuento de grupos para pagos en puerta.
- El cambio de un alumno por otro no esta permitido salvo pago de 20€ y máximo hasta el 6/10/17
- Por cancelación se devolverá el 50% de lo abonado y máximo hasta el 6/10/17. Pasada esta fecha no habrá devoluciones bajo ningún concepto.
- La organización podrá realizar cambios en el programa si fuera necesario.

**FORMAS DE PAGO:**

1. En metálico en nuestras oficinas. Lunes a Viernes de 10 a 14,30h.
2. Transferencia o ingreso en BANKIA C/C ES57 2038 1947 2060 0036 2701 poniendo en el concepto tu nombre y apellidos y "MADRID YOGA CONGRESS" y opción a la que te inscribes.

**PRECIOS DE INSCRIPCIÓN:**

<b>OPCIONES:</b>	<b>PRECIO</b>
<input type="checkbox"/> 1. MADRID YOGA CONGRESS (Acceso libre a TODO)	75 €

TOTAL €:

DESCUENTO €:

TOTAL A PAGAR €: