

ASTELEHENA
LUNES

10:30-12:00

Yoga y Conocimiento
KALKI

18:00-19:30

Yoga y Conocimiento
KALKI

20:30-22:00

Yoga y Medita
VAYERATMAN

MARTITZENA
MARTES

17:30-19:00

Yoga y Sensibilidad
HARANMAYI

19:30-21:00

Yoga y Fuerza
VAYERATMAN

EGUAZTENA
MIÉRCOLES

18:30-20:00

Ekimen Yoga
JANAKI

20:30-22:00

Gaban Yoga
VAYERATMAN

EGUENA
JUEVES

10:30-12:00

Yoga y Medita
VAYERATMAN

17:30-19:00

Yoga y Medita
HARANMAYI

19:30-21:00

Yoga y Medita
VAYERATMAN

BARIKAKUA
VIERNES (alternos)

18:00-19:30 | Medita (con guía)
VAYERATMAN

LARUNBATA
SÁBADO

10:00-12:00 | Charlas y Talleres

DOMEKA
DOMINGO (alternos)

9:00-10:30 | Medita (en silencio)
VAYERATMAN



UPV EHU





Sanatana Dharma
Yoga con Dharma

Encontrarás en KĀMALA que todas las clases tienen una estructura parecida, una misma base y una única dirección, pues todo el profesorado que formamos la escuela somos pequeñas ramas de un mismo árbol... **Sanatana Dharma**

Simplemente cambiarán las formas, las palabras, las maneras de dirigir... ,pero cada cual centrándose siempre en su propia experiencia, en todo aquello que le haya servido y le siga sirviendo para profundizar en su práctica y en su andadura por el maravilloso viaje de la vida.

Como dice el refrán:
"Cada maestrillo tiene su librillo"

OM SHANTI

Diferentes clases, diferentes profesores y profesoras... MISMA ESENCIA

Yoga y Conocimiento

¿Qué es el Yoga? Son necesarios buenos cimientos para asentar la práctica. En estas clases podrás hallar experiencia, cercanía y **magistrales pinceladas** de conocimiento.

Ekimen Yoga

Re-conectaremos con la **tierra, agua, fuego, aire y eter** para crear un estado de equilibrio y paz interna. La naturaleza es vida, siempre en equilibrio, y como ella podemos evolucionar en plena armonía.

Yoga y Sensibilidad

Dejemos que florezca el **Don de la Sensibilidad**, como virtud, como nuestra fortaleza interna... para permitirnos abrazarnos y abrirnos a empatizar con los demás seres que nos rodean.

Yoga y Medita

La **Meditación**... Silenciosa, poderosa y misteriosa.

¿QUIÉN SOY YO?

"Cerrar los ojos para ver"

Gaban Yoga

Hagamos honor a las cosas pequeñas y nuestra su vida será grande... Gaban Yoga es una pequeña y, muy especial, **sesión nocturna** para pararnos y mirarnos con suavidad y detenimiento.

Yoga y Fuerza

Haremos hincapié en la fuerza, **sin perder el norte**, y recuerda siempre que la gran fuerza de tu cuerpo físico reside en su capacidad de acción. ¡Atrévete a descubrir tu Verdadera Fuerza!