

**(1) MEDITACIÓN**

¿Necesitas calmar tu mente entre tu rutina intelectual?

- No es necesaria experiencia
- Aprende de la mano de un Yoga Siromani formado en varias técnicas de meditación y disciplinas de Yoga
- Te proponemos un curso de nueve semanas donde estableceremos el hábito de la meditación y aprenderemos técnicas de gestión emocional de una forma sencilla y muy práctica

**Escuela de Yoga Tradicional Padma Shala** (Plaza de la Compañía, n.º 3, Córdoba)

Sesiones simultáneas online en directo a través de la plataforma **Skype**.

<https://join.skype.com/GU5KYfCO9PQO>

**Miércoles (11:45–13:15)** desde el 16 de febrero al 13 de marzo, ambos inclusive.

Se ruega puntualidad.

Curso **gratuito**. Plazas presenciales limitadas por riguroso orden de inscripción; ilimitadas online con inscripción.

**Más información:** 677345678, Jorge Santos (Nataraj)

**Reservas:** [aeii.india@gmail.com](mailto:aeii.india@gmail.com)

# MEDITA-ME

Primeros pasos  
para aprender a  
meditar de un  
modo sencillo y  
práctico











## (2) YOGA EN SILLA

- Movilidad articular y estiramientos
- Yoga en silla o adaptado y específico para académicos donde trabajaremos patrones respiratorios correctos, las articulaciones y musculatura de todo el cuerpo, pero de una manera especial cuello, hombros y rodillas; y todo de una manera muy orgánica y precisa a la vez

Apto para todos/as.

**Martes (17:00–18:15)** desde el 15 de marzo. **12 sesiones.**

Modalidad **presencial** (14 plazas por orden de inscripción) y **online.**

**Escuela de Yoga Padma Shala** (Plaza de la Compañía, n.º 3, Córdoba) y **Skype.**

**Más información:** 677 345 679, Jorge Santos

**Inscripciones:** [seminario.india.uco@gmail.com](mailto:seminario.india.uco@gmail.com)

# YOGA EN SILLA



# YOGA EN SILLA



### (3) NUTRICIÓN AYURVEDA

Taller vivencial y práctico de cocina ayurvédica con el patrocinio de la Embajada de India en España.

- Elabora platos deliciosos para mantener la armonía en cuerpo, mente y espíritu
- Descubre las bases sanadoras del Ayurveda, y cómo aplicarlo a tu rutina diaria
- Conoce tu biotipo ayurveda según tu constitución, capacidad digestiva y época del año
- Aprende los beneficios curativos de los ingredientes principales de las recetas y cómo mejorar las digestiones
- Llévate a casa un dossier con las bases teóricas y riquísimas recetas

**25–26 de marzo. Waldorf International School (Calle Poeta Paredes, 25, Córdoba)**

**Más información:** [seminario.india.uco@gmail.com](mailto:seminario.india.uco@gmail.com)

25 Y 26 DE MARZO

*Experiencia de*  
**NUTRICIÓN AYURVEDA**

**Descubre los beneficios de la Nutrición Ayurveda  
para tu bienestar físico y emocional diario.**

Lugar: Poeta Paredes, 25. Córdoba

**Colaboran:**

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav  
INDIA @ UN SC 2021-2022  
Ministry of Culture Government of India  
FEDRA Y CIED MADRID CORDOBA

**Organiza:**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS SOBRE LA INDIA

**Imparte:**

CARMEN MUÑOZ  
NUTRICIÓN Y MASAJES AYURVEDA