



ATENEOS DE MADRID
Calle del Prado, 21
Madrid 28014

Prensa Ateneo de Madrid. Tfno. 91 4291750

Conferencia

Yoga y control mental

A cargo del Prof. Gopala (Sivananda)

Presenta: Julio Martínez de la Hera, presidente de la Sección de Yoga

Jueves, 22 de Mayo de 2008 a las 20.15 horas.
Salón de Actos. Ateneo de Madrid. C/ del Prado, 21

Con el título *Yoga y control mental* se llevará a cabo en el Ateneo de Madrid el próximo jueves 22 de mayo de 2008 una experiencia de una **SESIÓN DE YOGA Y MEDITACIÓN.**

La **demonstración**, preferimos el empleo de este término más que el de conferencia, la dirigirá el conocido **Prof. GOPALA**, de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid, quien goza de un merecido y reconocido prestigio en todos estos temas concernientes a **CLASES DE YOGA Y MEDITACIÓN.**

Desde esta generosa tribuna de la Sección de Yoga del Ateneo **queremos abrirnos al público** en general e invitar a todas cuantas personas -practicantes o no de yoga- deseen conocer y 'vivir de cerca y en directo' cómo se desarrolla una **CLASE DE YOGA Y MEDITACIÓN.**

Y, puesto que hablamos de **demonstración** y 'en directo', por eso de que una imagen vale más que mil palabras, en el desarrollo del acto se llevará a cabo una **demonstración** de *asanas* que cautivará a cuantos sienten la belleza de la plasticidad.

Para terminar y como broche de oro, el acto tendrá unos momentos dedicados a la práctica de las técnicas de **MEDITACIÓN.**

Nada nos agrada más que contar con vuestra presencia, pues queremos que sintáis en vuestro propio cuerpo una experiencia que os infundirá más paz y felicidad.