



GLOBAL YOGA CONGRESS BILBAO'19 28-29-30 DE JUNIO

Congreso de Yoga orientado al aprendizaje y al crecimiento

Abierto a todos, con un programa específico tanto para aquellos que quieran introducirse en el mundo del Yoga, como para aquellos que sean practicantes de nivel intermedio o avanzado que quieran perfeccionar la práctica.

El Congreso de Bilbao estará formado por un combinado de profesores internacionales como Yoshio Hama o nacionales y locales como Ambra Vallo.

Incluirá aspectos prácticos y teóricos para aquellos que quieran introducirse al o profundizar en las enseñanzas más elevadas. Además de Conferencias de Nutrición, Conciertos de Bhakti Yoga.

Un sorprendente reto como el Yoga Challenge que será la preparación a unos próximos Yoga Games by GYC con sesiones especiales para profesionales y además una Exposición de Arte Consciente llamada BE que impregnará todos los espacios del ESPACIO OPEN en Bilbao.

Con la participación en este Congreso se entregará un Certificado de Formación de Yoga de 30 horas de YogaOne.

PROGRAMA DE SESIONES

VIERNES 28 DE JUNIO			SÁBADO 29 DE JUNIO			DOMINGO 30 DE JUNIO		
De 10 a 11 h			De 8 a 9,15 h			De 8 a 9,15 h		
Como dictar una sesión de Yoga		1	Sivananda	Andrea Nutini	2	Sivananda Yoga	Andrea Nutini	3
Pranayama y Meditación	Naiara Etxeberria	2	Hatha	Naren Herrero	3	De 9.30 a 11.30 h		
De 11 a 13 h			De 9.30 a 11 h			Yoga Challenge		
Meditación en movimiento	Yoshio Hama	1	Conferencia Alimentación	Kiira	1	Yoshio Hama & Ambra Vallo		
De 13 a 14 h			De 11 a 11.30 h			De 11.30 a 14 h		
Progresiones en Asana		1	Forrest Yoga	Ambra Vallo	2	Maha Sadhana		
Inversiones	Miguel Rodríguez	2	Dharma Yoga Maha Shakti	Yoshio Hama	3	Yoshio Hama		
De 14 a 14.30 h			De 11.30 a 13 h			De 14 a 15 h		
PAUSA			PAUSA			PAUSA		
De 14.30 a 16 h			De 13 a 14.30 h			De 15 a 16 h		
Conferencia Alimentación	Kiira	1	Yoga en la vida cotidiana		1	Vinyasa Yoga		
Introducción al Yoga (16.30 h)	Jordi Canela & Lorea Palacios	2	Bijamtra & Psíquic development	Yoshio Hama	2	Kat Chareon		
Workshop Posturas invertidas	Naiara Etxeberria & Isard Guereñdiain	3	Back to the basics	Ambra Vallo	3	De 16 a 16.30 h		
De 16 a 16.30 h			De 14.30 a 16 h			Bhakti Yoga		
Estructura de la sesión de Yoga		1	Mitología y Asana	Naren Herrero	1			
De 16.30 a 18 h			De 16 a 16.30 h					
8 pasos del Yoga	Jordi Canela	1	Yoga Nidra	Yoshio Hama	2			
Forrest Yoga	Ambra Vallo	2	Rocket Yoga	Ambra Vallo	3			
Masterclass Dharma Yoga	Yoshio Hama	3	De 16 a 16.30 h					
De 18.15 a 19.30 h			PAUSA					
Taller de Mantras	Naren Herrero	1	De 16.30 a 18 h					
Masterclass Vinyasa Yoga 1	Kat Chareon	2	Yamas & Niyamas		1			
			Dharma Yoga enfocado al Bhakti					
			Hatha Raja Extensions					
			De 18.15 a 19.30 h					
			Pranayama Meditación y Mantra					
			Hatha Vinyasa Yoga					
			Lorea Palacios					

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

VIERNES 28 DE JUNIO

Como dictar una sesión de Yoga (10 h)

Pranayama y Meditación Naiara Etxeberria (10 h)

Meditación en movimiento Yoshio Hama (11 - 13 h)

Programa Integral e Intensivo de Formación en Yoga. Un programa especializado que brinda técnicas en todos los aspectos del Yoga para que el practicante explore sus capacidades, reconozca sus habilidades y conquiste un mayor nivel en su práctica. El objetivo es armonizar y elevar los niveles de conciencia hacia la transformación y la realización interior. MEM es un proyecto enfocado en el bienestar, la salud y la educación física, mental y espiritual del ser humano diseñado e impartido por Yoshio Hama y Mariangel Romero.

Progresiones en Asana (13 - 14 h)

Inversiones Miguel Rodríguez (13 - 14 h)

Practica enfocada a la comprensión y mejora de los fundamentos de las posturas invertidas. Apta para todos los practicantes.

Conferencia alimentación Kiira (14.30 - 16 h)

Un viaje a través de la educación alimentaria para entender que alimentos, cuidan, y respetan de manera integral nuestra salud, y la salud de nuestro querido planeta. En este taller exploraremos las pautas fundamentales para promover un modelo alimentario basado en la conciencia, la creatividad y la sostenibilidad. Está dividido en una parte teórica donde desarrollaremos las pautas fundamentales, y otra parte práctica donde haremos una breve introducción al "mindful eating" (comer con atención plena)

Introducción al Yoga Jordi Canela & Lorea (14.30 - 16.30 h)

Sesión teórico-práctica de introducción al Yoga. Repasando los principios de la respiración, alineación y el drishti. Con enfoque a los conceptos de practica física, energética, mental y espiritual. Introducción a los bandhas, beneficios del Yoga y las diferencias principales entre los estilos. Durante la sesión se tratará las distintas partes de una sesión de Yoga.

Workshop posturas invertidas Naiara Etxeberria & Isard Guereñdiain (14.30 - 16 h)

Practica avanzada Hatha Raja enfocada a la mejora de las posturas invertidas como pincha, sirsasana, handstand y variaciones

Estructura de la sesión de Yoga (16 - 16.30 h)

Explicación teórica de las distintas fases de la estructura de una sesión de Yoga, tipos de posturas, tiempos, relación entre las distintas partes, creatividad, niveles y estilos.

8 pasos del Yoga Jordi Canela (16.30 - 18 h)

Sesión teórica práctica de los 8 pasos del Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dharma y Samadhi. Incluye las técnicas básicas de cada uno de los 8 pasos.

Forrest Yoga Ambra Vallo (16.30 - 18 h)

Estilo que nace del Hatha Yoga tradicional, ha sido desarrollado a lo largo de 35 años por Ana T. Forrest combinando el trabajo físico con el emocional en una misma practica. Con especial atención a las modificaciones y rectificaciones en las posturas.

Taller de mantras Naren Herrero (18.15 - 19.30 h)

Taller de introductorio a los mantras en la tradición del Yoga. Uso, contexto histórico, pronunciación y entonación

Masterclass Vinyasa Yoga 1 Kat Chareon (18.15 - 19.30 h)

Practica de Vinyasa orientada a desarrollar la fluidez y la concentración en la practica.

Masterclass Dharma Yoga Yoshio Hama (16.30 - 18.30 h)

Sesión especial de Dharma Yoga orientada a conocer las distintas variaciones y las posturas principales de la practica de Dharma. Nivel intermedio y avanzado.

SÁBADO 29 DE JUNIO

Sivananda Yoga Andrea Nutini (8 - 9.15 h)

Practica tradicional de Sivananda basada en los pranayamas esenciales y las 12 posturas principales del yoga según la tradición.

Hatha Yoga Naren Herrero (8 - 9.15 h)

Practica tradicional de Hatha Raja Yoga según las enseñanzas de Andrei Ram. Esta clase incluye pranayamas y kriyas así como una practica de Hatha yoga tradicional que concluirá con una relajación consciente.

Conferencia de nutrición Kiira (9.30 - 11 h)

Un viaje a través de la educación alimentaria para entender que alimentos, cuidan, y respetan de manera integral nuestra salud, y la salud de nuestro querido planeta. En este taller exploraremos las pautas fundamentales para promover un modelo alimentario basado en la conciencia, la creatividad y la sostenibilidad. Está dividido en una parte teórica donde desarrollaremos las pautas fundamentales, y otra parte práctica donde haremos una breve introducción al "mindful eating" (comer con atención plena)

Forrest Yoga Ambra Vallo (9.30 - 11 h)

Estilo que nace del Hatha yoga tradicional, ha sido desarrollado a lo largo de 35 años por Ana T. Forrest combinando el trabajo físico con el emocional en una misma practica. Con especial atención a las modificaciones y rectificaciones en las posturas.

Back to the basics Ambra Vallo (11.30 - 13 h)

Practica postural repasando la base de la practica de asana. En foco al bienestar y al equilibrio de cuerpo y mente.

Dharma Yoga Yoshio Hama (9.30 - 11 h)

Práctica recargadora: Enfocada en las bases de Ahimsa, no causar incomodidades, e ishvarapranidhana actuar sin esperar nada a cambio.

Es una serie de la práctica de asanas que se centra en dos elementos cruciales de Dharma Yoga: la auto-exploración y la concentración mental. Práctica motivadora abierta a todos los niveles, tal y como hace Sri Dharma, esta practica te ayuda a enfocar la conciencia hacia el interior y te enseña a utilizar el asana física para entrar en un estado consciente y meditativo. Estimula el cuerpo y el cerebro a través de extensiones y posturas invertidas. Las secuencias con movimientos lentos y conciencia en la postura permiten también una práctica meditativa y enfocar la atención sobre la trikuti, el tercer ojo. Aprendiendo a unir tu fuerza física, mental y espiritual, te sentirás en cada práctica en calma, lleno de energía y espiritualmente inspirado.

Yoga en la vida cotidiana (11.30 - 13 h)

Descubriremos de que maneras exportamos la practica del yoga de la shala a la vida diaria.

Bijamtra & Psíquic Development Yoshio Hama (11.30 - 13 h)

Iniciación a los Bijamtras, los mantras esenciales con relación a los 7 centros energéticos del canal principal. Combinado con el desarrollo psicocósmico, practica de pranayama, visualización y meditación según la tradición de Sri Dharma Mitra discípulo Yogi Gupta.

Mitología y asana Naren Herrero (14.30 - 16 h)

En este taller conoceremos la mitología que inspira cada postura de yoga, pudiendo así profundizar en la esencia de estas desde la vertiente histórica.

Yoga Nidra Yoshio Hama (14.30 - 16 h)

Sesión de relajación consciente. Con enfoque a la profundización en los centros energéticos del cuerpo.

Rocket Yoga Ambra Vallo (14.30 - 16 h)

Practica vigorosa desarrollada por Larry Schultz que combina las diferentes series de ashtanga para crear una serie dinámica y creativa que acompaña a explorar nuevas variaciones.

Yamas & Niyamas (16.30 - 18 h)

Aproximación a los fundamentos ético/morales del yoga. Principios que ayudan a relacionarte con la sociedad y contigo mismo.

Dharma Yoga enfocado al Bhakti Ambra Vallo (16.30 - 18 h)

En esta sesión de Dharma yoga con un enfoque devocional Ambra Vallo guiará una practica alegre y vigorosa completada con las citas de los textos clásicos del yoga.

Hatha Raja Extensions Naiara Etxeberria (16.30 - 18 h)

Practica de Hatha Raja Yoga según las enseñanzas de Andrei Ram enfocada a la mejora de las extensiones, facilitando la apertura de corazón.

Pranayama, meditación y mantra Naren Herrero (18.15 - 19.30 h)

Practica de hatha vinyasa orientada a repasar la ejecución de las posturas fundamentales de yoga.

DOMINGO 30 DE JUNIO

Sivananda Yoga Andrea Nutini (8 - 9.15 h)

Practica tradicional de Sivananda basada en los pranayamas esenciales y las 12 posturas principales del yoga según la tradición.

Yoga Challenge Yoshio Hama & Ambra Vallo (9.30 - 11.30 h)

Un reto orientado para reconocer las posturas principales de cada linaje sus beneficios y como ir desarrollando un avance en su práctica diaria.

Maha Sadhana Yoshio Hama (11.30 - 14 h)

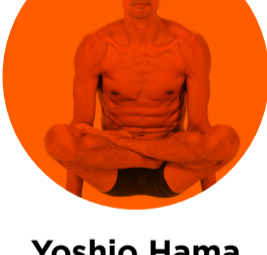
Una práctica completa creada por Sri Dharma Mittra donde habrá Pranayama, Asana, discurso espiritual, relajación profunda y una ofrenda de posturas con música (asana Jam).

Es una práctica profunda para todo tipo de practicantes donde cada quien podrá explorar sus propios límites y encontrará el camino hacia su propia auto realización.

Vinyasa Yoga Kat Chareon (14:30 - 16 h)

Practica de Vinyasa orientada a desarrollar la fluidez y la concentración en la practica.

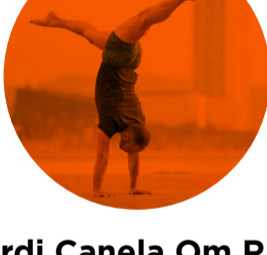
Bhakti Yoga (16 - 16.30 h)



Yoshio Hama Dharma Yoga

Inició sus estudios de yoga en Caracas en 1998, durante sus primeros 10 años de formación estudió diferentes estilos de yoga, entre ellos Ashtanga, Iyengar, Rocket y Vinyasa Yoga bajo la guía de Mariangel Romero.

En el 2008 se muda a New York e inicia sus estudios directamente con Sri Dharma Mittra. Yoshio está certificado 200-500-800-1000 horas LOAY. Yoshio imparte clases regulares en Dharma Yoga Center y otros estudios en New York participando como mentor en los programas de formación para profesores.



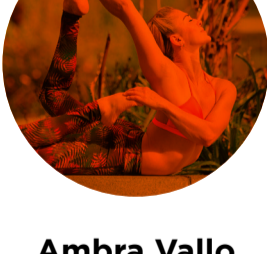
Jordi Canela Om Ram

Con una formación multidisciplinar, ha entendido la necesidad de aprender diferentes disciplinas y estilos de yoga para ser capaz de adaptar el yoga a las variadas necesidades de sus estudiantes.



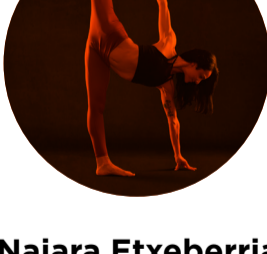
Kat Chareon Vinyasa

Profesora de Yoga Internacional con orígenes thailandeses y franceses, reside en París donde dicta en distintos estudios de Vinyasa Yoga. Formada en las bases del Ashtanga así como en Vinyasa y Vinyasa Flow. Sus clases destacan por su fortaleza, la inteligencia en las progresiones, la dulzura en sus asistencias así como por la buena música que eleva la energía y el ritmo de la clase.



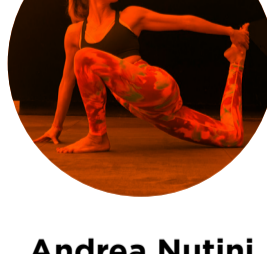
Ambra Vallo Dharma Yoga / Rocket Yoga Forrest Yoga

Heredera del linaje de Larry Shultz, Ana Forrest y Sri Dharma Mittra, su objetivo es guiar a los demás para que también puedan experimentar los numerosos beneficios sorprendentes del yoga en el cuerpo, la mente y el alma.



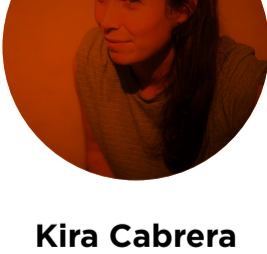
Naiara Etxeberria Hatha Raja Yoga

Gran apasionada del yoga desde la infancia. Se ha formado en Sivananda Yoga en Vrindavan, posteriormente en Ashtanga Yoga con David Svenson, Hatha yoga con Surinder Singh y Hatha Raja Yoga con Andrei Ram. En la práctica que comparte uno disfruta de esta larga trayectoria en el yoga que es su vida.



Andrea Nutini Hatha Yoga / Sivananda Yoga

Andrea Nutini. Nació en Bilbao y tras acabar la carrera de Publicidad-RRPP se trasladó a Barcelona. En esta ciudad es donde conoció el Yoga. Viajó y se formó en Brasil, India y en España. Comprometida en la difusión del Yoga al alcance de todos.



Kira Cabrera Nutricionista Experta en movimiento

A día de hoy combina sus estudios y trabajo como Nutricionista junto a la práctica y enseñanza de yoga (hatha-vinyasa) y otras técnicas de movimiento corporal. Durante los últimos años ha estado co-creando y organizando talleres, seminarios, retiros, que buscan promover la salud y la resiliencia humana de una manera sostenible y respetuosa.



Naren Herrero Hatha Yoga / Hatha Raja Yoga Experto en la filosofía Hindú.

Naren es formador de profesores y dicta cursos de historia y filosofía y mitología del Yoga en España, México y Londres, combinando su respeto por la antigua tradición yóguica con la necesidad de actualizar las enseñanzas para un público occidental moderno. Es profesor certificado de Dharma Yoga (200h) y a la fecha ha publicado dos libros.



Isard Guereñdiain Hatha Yoga / Dharma Yoga

La practica que comparte sigue el linaje de Sri Dharma Mittra y Andrei Ram conocida también como Hatha Raja Yoga o Dharma yoga se caracteriza por ser una práctica divertida y dinámica que busca la unión entre cuerpo, mente y espíritu a través de la asana, el pranayama y la meditación en cada sesión.



Miguel Rodríguez Hatha Yoga

Miguel Rodríguez practica yoga desde 2007. Creador del movimiento Yoganorte.com. Imparte clases diarias en Hotel Igeretxe en Getxo. Sus clases son siempre diferentes, dinámicas y motivadoras.



Lorea Palacios Hatha Vinyasa

Originaria del País Vasco y formada en YogaOne Barcelona, dicta Hatha Vinyasa de una forma equilibrada y con una gracia natural inspirada por su formación artística. Sus clases están orientadas al crecimiento y la progresión consciente.