

# I OGA

# IYENGAR

a "LA PLANA" - Sta. M. d'Oló (BCN) -  
2022

DEL **25**  
D'AGOST

AL **31**  
D'AGOST



Benvolguts companys en la via del ioga, **l'Escola de ioga Iyengar Sabadell** es complau a convidar-vos al 28è intensiu de ioga Iyengar a la Fundació **La Plana**.

Un any més intentarem transmetre l'ensenyament de **B.K.S. Iyengar** de la manera més fidel possible.

Serán uns dies de treball intens i il·lusionant en aquest camí de recerca interior i descobriments continus que és el ioga.



Com molts ja heu comprovat altres anys, disposem d'un indret immillorable, al bell mig de la natura, per poder centrar-nos en la pràctica lluny del ritme habitual.

Respecte a l'allotjament, hi ha habitacions de dues o quatre persones, a més d'una sala gran amb lliteres. També gaudim de biblioteca, piscina i bar amb terrassa.

El menjador ofereix un menú ovolàctic-vegetarià obert, si és necessari, a modificacions en casos de dificultats particulars.



El curs, com ja sabeu, tindrà dues fases: la primera començarà dijous dia 25 per a principiants i avançats que vulguin començar abans.

Aquest dia serà de recepció a les 17:30 h, i a les 19:15 serà la pràctica de benvinguda.

Els veterans, com dèiem abans us podeu inscriure a les dues fases, o podeu arribar el dissabte 27 a les 17:30.

Els alumnes novells són aquells que han completat un sol curs de classes regulars, estudiants d'altres mètodes o persones interessades a iniciar-se sense cap experiència.

Pels veterans serà obligatori fer sirsasana i sarvangasana.



YS.II.28: “yogānganusthanat  
asuddhiksaye jñanadiptih  
avivekakhyaṭeh”

**Mitjançant una pràctica devocional dels diversos aspectes del ioga, es destrueixen les impureses i la corona de saviesa llueix gloriosa.**

YS.II.43: “kaya indriya siddhih  
asuddhiksayat tapasah”

**L'autodisciplina (tapas) crema totes les impureses i encén espurnes de divinitat.**



## TRIA LA TEVA OPCIÓ:

### A. **Principiants**

De dijous **25** (a les 17:30) a dissabte **27** d'agost (després de dinar, fins les 14:00).

### B. **Avançats**

De dissabte **27** (a partir de les 17:30 de la tarda) a dimecres **31** (després de dinar, fins les 14:00).

### C. **Tota la setmana**

De dijous **25** (a les 17:30) a dimecres **31** d'agost (després de dinar, fins les 14:00).  
Només per avançats.

## HORARIS GENERALS:

### Horari dia complet:

7:30 / Pranayama  
9:00 / Infusió i esmorzar lleuger  
10:00 / Assanes  
13:00 / Infusió i fruita  
14:00 / Dinar  
17:00 - 20:00 / Assanes  
21:00 / Sopar

### Dia de recepció: (A) 25 i (B) 27

17:30 / Recepció  
19:15 - 20:30 / Assanes  
21:00 / Sopar

22:00 / Presentació practicants

### Dies de partida: (A) 27 i (B) 31

7:30 / Pranayama  
9:00 / Infusió i fruita  
10:00 / Assanes  
13:00 / Infusió i fruita  
14:00 / Dinar

Els horaris de pràctica són aproximats.

ORGANITZA:  
**ESCOLA DE IOGA IYENGAR SABADELL “LA CREU ALTA”**

C/Papa Pius XI, 46, Sabadell (BCN)  
640.240.230 (Escola) 617.517.454 (Modest)

<https://www.yogasabadell.cat/>

Escola certificada per la:  
Asociación Española de Yoga Iyengar  
(<https://aeyi.org/9>)

**INSCRIPCIONS:**

Reserva de plaça  
Enviar email confirmació pagament a:  
[yogaiyengarsabadell@gmail.com](mailto:yogaiyengarsabadell@gmail.com) o  
[modestmana@gmail.com](mailto:modestmana@gmail.com)

**LLOC:**

Fundació La Plana.  
Tel. 938385203  
Masia “La Plana” Sta. Maria d’Oló (BCN)  
<http://www.fundaciolaplana.org/es/>  
GPS: 41.848274,2.011053

