

# INSTRUCTORADO TEÓRICO-PRÁCTICO

## HATHA YOGA VIDYA & MEDITACIÓN.

Este curso se centrará en una exploración completa del HATHA YOGA TRADICIONAL TANTRICO, siendo de utilidad para personas con y sin experiencia previa, tanto para los que deseen profundizar en su práctica personal como para aquellos que quieran o estén dando clases.

**TEMARIO: - PRELIMINARES DE LA PRÁCTICA; toma de refugio, 4 reflexiones que vuelcan la mente al Dharma, Mantras. Consideraciones finales.**

18/10/26 - Módulo 1. Introducción, primeras señalizaciones a explorar. Serie de Pawanmuktasanas y Suryanamaskar. Tadasana.

01/11/26 - Módulo 2. Exploración del aspecto sagrado de la respiración. Sendas del Yoga. Dandasana.

15/11/26 - Módulo 3. Claves del Yoga Tântrico Tradicional. La Práctica. Cómo volver sensible y vacía la estructura corporal. Elementos de exploración comunes en todas las asanas. El universo y el hombre. Shavasana. Ujjayi Pranayama.

29/11/26 - Módulo 4. Asanas (posturas), actitud mental, fase dinámica y estática, efectos. Asanas de flexión hacia adelante. Paschimottanasana y variaciones. Janusirshasana, Padahasthasana. Respiración Cónica o triangular (prana shuddhi).

13/12/26 - Módulo 5. Historia del Yoga, historia del Tantra. Asanas invertidas, Sarvangasana, Halasana, Karnapidasana. 9 respiraciones de purificación de la tradición Tibetana.

27/12/26 - Módulo 6. Origen del Hatha Yoga. Fundamentos de la práctica (Abhyasa: práctica constante; Vairagya: desapego). Pranayama, control de la energía vital a través de la respiración. Naga Pranayama (respiración de la serpiente). Sirshasana (postura real).

10/01/27 - Módulo 7. Fisiología Yoguica (anatomía energética). 5 Vayus (aires o vientos vitales). Posturas de Extensión, Ushtrasana (camello), Dhanurasana (arco). Anuloma Viloma (respiración alterna).

24/01/27 - Módulo 8. Los Nadis (canales psíquicos energéticos). Matsyasana (postura del pez). Kapalabhati Pranayama (respiración

energizante y purificante).

07/02/27 - Módulo 9. CHAKRAS (vórtices de energía). Shalabasana y variantes (postura del saltamontes). Brahmari Pranayama (respiración de la abeja o respiración tranquilizante).

21/02/27 - Módulo 10. CHAKRAS y Granthis (nudos psíquicos). Chakrasana (postura de la rueda). Bhastrika Pranayama (respiración del fuelle).

07/03/27 - Módulo 11. Bandhas (llaves energéticas). Bhujangasana (la cobra). Sheetali y Sheetkari Pranayama (respiración refrescante).

21/03/27 - Módulo 12. Mudras (gestos psíquico-energéticos). Setubandhasana (el puente).

04/04/27 - Módulo 13. Yoga Mudra (gesto de unión), Prana Mudra (invocación de paz), Maha Mudra (el gran sello). Trikonasana (inclinación lateral y sus variantes).

18/04/27 - Módulo 14. Yoga Nidra (el arte de la relajación). Ardha Matsyendrasana (torsión espinal).

02/05/27 - Módulo 15. Prácticas de concentración y visualización, Trataka. Exploración de los equilibrios, Vrikasana (postura del árbol).

16/05/27 - Módulo 16. Ajapa Japa (meditación con mantras). Serie Rishikesh. Malasana, Kakasana.

30/05/27 - Módulo 17. Meditación Kaya Sthairyam (estabilidad corporal), Anapana (atención en la respiración natural). Asanas de Meditación; Sukhasana (postura fácil), Siddhasana (postura perfecta).

13/06/27 - Módulo 18. LA MEDITACIÓN, profundización. Padmasana (loto).

- **Cómo organizar una clase:** consideraciones generales, posibilidades, criterios, modificaciones.

**Observaciones:** Durante los 9 meses se realizarán además 2 trabajos prácticos sobre Maestros Tradicionales y Deidades. Se incluirán también clases extras como soporte. No se requieren conocimientos previos. Asistir con ropa cómoda, agua, material para tomar apuntes. El material impreso se entregará por módulo.

## **Inscripción, informes y lugar donde se dictará el curso:**

### **Modalidad:**

#### **9 meses**

- Desde Octubre 2026 a Junio 2027.
- 2 SÁBADOS al mes de 16h a 20h.

### **Inversión:**

Efectivo o transferencia bancaria: 1500 euros. (abonando el 50% antes del comienzo del curso (15/10/26), y el resto podrás fraccionarlo hasta 3 cuotas.

Early Bird: hasta el 31/08/26, 1300e (pudiendo señalar la plaza abonando el 50% y concretando el otro 50% antes del 15/10/26.)

Presencial: 15 plazas máximo.

### **Curriculum: Devi (Maria Laura Fernandez)**

Maria Laura Fernandez (Devi).

Comencé a practicar yoga en 2004, por una lesión de espalda y mucha curiosidad. En 2010 me formé como instructora de Yoga Vedanta y Kundalini Tantra Tradicional, desde entonces el yoga se volvió mi sendero. Fui profundizando con formaciones avanzadas en yoga tradicional y meditación, asistiendo a seminarios y retiros con maestros como Swami Digambarananda (Danilo Hernández), Keith Dowman, Lama Lena, Eric Baret, Surinder Singh, entre otros, recibí Sadhaka Training dictado por Adriana Cabrera. Desde 2022 recibo la transmisión completa de Yoga Acharya de mi maestro raíz Shankara, con quien sigo recibiendo, practicando y estudiando los textos de los grandes yoguis de India y del Tíbet, profundizando en Hatha Yoga Vidya, Kundalini Tantra Tradicional y meditación. En paralelo me inspire por las técnicas de masaje y me formé en masaje Abhyanga Yoga y Ayurveda, reflexología podal, masaje tailandés y Reiki. En India recibí el curso avanzado de Ayurveda en 2018.

Durante los últimos 15 años mi foco estuvo puesto en recibir y practicar, ahora es momento de entregar lo mejor. Actualmente ofrezco clases regulares, retiros y formaciones en Castelldefels y Gavà (Barcelona), compartiendo estas prácticas y enseñanzas de una forma sencilla, cercana y fiel a la tradición.

GRACIAS POR TU INTERÉS Y CONFIANZA EN LA VÍA TRADICIONAL DE YOGA Y MEDITACIÓN.

POR UN BIEN COMUN, POR UN BIEN MAYOR, POR EL BIEN DE TODOS.

CON AMOR.

DEVI.