



IN CORPORE
Antonio del Olmo

El arte de crear espacio Tantra Yoga

Taller
"FUNDAMENTOS DEL YOGA PARA LA
INTEGRACIÓN DE LOS 3 CENTROS"
Con Antonio Del Olmo y
Melania Del Longo
30 de noviembre

Retiro Urbano
"TANTRA YOGA TRADICIONAL Y PCI"
Con Melania Del Longo
1 y 2 de diciembre

Del 30 de noviembre al 2 de diciembre de 2018

Abrir espacio es, de alguna manera, **hacer sitio, vaciar**. Vaciar para descubrir, para despertar, para dormir, para observar. Vaciar para no saber.

Curioso es que la palabra **vacío es** sinónima de **libre, despejado, disponible, vacante**. Por eso es que durante estos tres días de taller y retiro de yoga y meditación en movimiento, nos dedicaremos tiempo para abrir espacios en la mente, en el cuerpo y en las emociones, integrando las posibilidades que contienen las pausas.

¿Qué apoyos sustentan este encuentro?

La propuesta incluye **sesiones de asanas del tantra yoga tradicional, pranayama y masajes ayurvédicos pedestres** acompañados por momentos para compartir diálogo y **enseñanzas** tal como se llevan a cabo en las **tradiciones ancestrales**.

Los **fundamentos del yoga, la medicina ayurvédica, la meditación y la mirada tántrica** junto con el **tiempo libre** serán también un apoyo para la observación.

Se trata de una invitación a **explorar lo que no sabes que sabes**, a estar disponible para abandonar -por un fin de

semana- aquello que es un hábito en ti, y si es posible para ti, **a permanecer como un cántaro abierto (y vacío) a merced de tu sabiduría interior**. Asimismo se trata de una propuesta para ralentizar tu cotidiano **contemplando los detalles de tus rutinas personales**, observando los procesos involuntarios que dominan tu pensar, tu sentir y tu hacer. **No cabe la exigencia del silencio, sino la exploración de lo que esa experiencia pueda abrir en ti**. Crearemos los espacios para la presencia y el **desaprendizaje con el cuerpo como herramienta**, sostén y catalizador.

¿Qué te brinda la experiencia de este retiro?

La posibilidad de habitar tu verdadera naturaleza, de cultivar tu mente inconsciente y tu intuición, de abrir (de cerrar), de liberar, de hacer espacio, de **dar un paso –más- en tu camino como artista de tu propio potencial humano**.



PROGRAMA

“EI ARTE DE CREAR ESPACIO”

**TALLER TEMÁTICO:
FUNDAMENTOS DEL YOGA PARA
LA INTEGRACIÓN DE LOS 3
CENTROS**

Con Antonio Del Olmo y
Melania Del Longo

VIERNES 30 DE NOVIEMBRE

**PRESENTACION DEL RETIRO /
MÓDULO POSTGRADO PCI**

HORARIO: 18.00 – 22.00 h

LUGAR: Bambú Danza (c. Dr.
Cortezo, 17; 4ª planta Madrid)

- ❖ Sesión de serie de balance de los tres doshas del tantra yoga tradicional.
- ❖ Introducción al yoga pránico.
- ❖ El cuerpo desde la mirada tántrica.
- ❖ ¿Qué es la mente consciente y lo inconsciente en el tantra yoga? ¿Cómo se cultiva?
- ❖ Estructurar y desestructurar.
- ❖ Apoyos.
- ❖ Nutrición, Expresión, conciencia e irradiación en yoga.
- ❖ Control y autorregulación.
- ❖ Tensión y relajación.
- ❖ La energía.

**RETIRO URBANO:
TANTRA YOGA TRADICIONAL Y
PROCESO CORPORAL
INTEGRATIVO**

Con Melania Del Longo

LUGAR: Bambú Danza (c. Dr.
Cortezo, 17; 4ª planta Madrid)

SÁBADO 1 DE DICIEMBRE

8.30 - Introducción y práctica de masaje ayurvédico pedestre
10.30 – Pausa
11.00 - 13.45 – Práctica
14.00 - 16.30 - Comida y descanso
16.30 - 19.45 - Práctica
20:00 - Cena
21:00 – Satsang

DOMINGO 2 DE DICIEMBRE

8.30 - Pranayama
9.30 - 11.00 - Círculo y masaje
11.00 – Pausa
11.30 – 14.00 - Práctica
14.00 - 15.30 - Comida y descanso
15.30 – 18.00 - Práctica y cierre

Melania Del Longo


Profesora de Tantra Yoga Tradicional y masaje ayurvédico pedestre.

Formada en Shri Kali Ashram, India y certificada por Yoga Alliance International.

Formada en Proceso Corporal Integrativo en la Escuela In Corpore.

Diplomada en Ayurvedic Panchakarma en Athreya School of Yoga, India.

Certificada como Diksha giver por la Oneness University, India.

Formada en meditación Mindfulness, reiki y masaje shiatsu.

Formada en interpretación en la escuela de Cristina Rota en Madrid.

Licenciada en Comunicación social y periodismo y Posgraduada en Imagen Corporativa.

En la actualidad ofrece cursos regulares, seminarios intensivos y retiros para grupos y para empresas en España, Colombia y Argentina integrando el trabajo corporal, el yoga, la meditación y las artes expresivas y forma parte del equipo de la Escuela In Corpore.

Desde 2013, cuando funda Shri Kali España & Latinoamérica, colabora con la difusión de las enseñanzas del tantra yoga tradicional y la ciencia tántrica en los países de habla hispana y acompaña los procesos de sus alumnos. Vive parte del año en la India coordinando los grupos de formación para hispanoparlantes. Estudia sánscrito.

HAY 3 MODALIDADES PARA PODER ASISTIR:

- Al programa completo (viernes a domingo)
- Sólo taller (viernes)
- Sólo retiro urbano (sábado y domingo)

Precio
Al contado

Hay tres modalidades:

- Programa completo: 130 €
- Taller temático viernes: 45€
- Retiro residencial: 100 €

La reserva de plaza se hará por 35€ (no reembolsable)

Pronto pago

En el caso de querer acogerse al pronto pago:

- Programa completo: 115 €
- Taller temático viernes: 40 €
- Retiro residencial: 90 €

Un único pago antes del 31 de octubre. (Este pago no es reembolsable)

Ese rincón dulce de ti

© Melania Del Longo



Inhala, exhala, siente todo el peso de tu cuerpo descansando en la tierra, en Sava Asana.

Sava significa cadáver en sánscrito. Eso es lo que repite mi "mente inconsciente" cada vez que salgo y que vuelvo a Sava asana y cada vez que se inicia el proceso de reposar ahí, en ese rincón dulce de mi.

Cadáver es una palabra, como tantas otras - como casi todas- cargada de significados, etiquetada. En algunas culturas pertenece a la columna de los vocablos susceptibles de rechazo que uno repele sin siquiera preguntarse por qué lo hace. Un vocablo que huele a podrido, que presume de rigidez (o blandura extrema), que no tiene alma, que está pero no hay nada allí.

Y así, podríamos hacer un listado tan extenso como subjetivo de las cualidades de la palabra cadáver.

¿Qué es lo que los yoguis quisieron decirnos al nombrar Sava asana a ese calmo reposo boca arriba? Nunca me dieron esa respuesta. Esa es una respuesta que fue llegando, como las cosas de la vida, en gerundio.

Cuando empecé mi práctica personal, Sava era el lugar donde me sentía más expuesta, observada, desconocida. Allí, donde mis brazos y mis piernas bien abiertas, las palmas de mis manos mirando el cielo y los ojos cerrados, expandiendo mi pecho en todas las direcciones: el miedo, la soledad, la incertidumbre y al mismo tiempo la paz del sostén. Descarnada y a salvo.

Y cuanto más abandonaba mi mente consciente, mis pensamientos, el control, las exigencias, las expectativas, las ideas de tiempo y espacio y volvía a respirar y a hundirme en la tierra de tanto apoyarme; cuanto más dejaba que la fuerza de gravedad hiciera su tarea, con mayor contundencia aparecía una sensación diferente e inexplorada para mí. No nueva. No nueva porque por instantes podía reconocerla. La había estado cultivando al tiempo que la volvía a conocer. Como si ya la hubiera habitado antes.

Me di cuenta a fuerza de repetición, que cultivar es actualizar lo que ya sabemos. Mientras aprendes a meditar con todo el cuerpo, tu cuerpo integra y esto te ayuda a dialogar contigo, a intimar un rato contigo, a celebrarte. Algo que ya conoces pero te habías olvidado.

Respiras, sabes que por eso vives, pero estás en un estado de semi hipnosis, dejándote a la fuerza de gravedad (que no pregunta, no espera, no pide permiso). Y te entregas, no te vas pero te entregas hasta que ya ni siquiera sabes que te estás entregando. Sólo te percibes en el proceso de la entrega. Dejas morir.

Se borra el límite, estas contigo y con todo, se desdibuja tu silueta en esa tierra en la que nos tocó apoyarnos (como especie), te fundes. Ya no te resistes, es la resistencia la que te abandona, te abandona el control, te abandona la mente consciente, te abandonan los miedos, las expectativas. Dialogas sin dialogar, relajas sin relajar. Honesto, crudo, real, coherente, sereno, puro, bello. Estás pero no estás, como un dulce cadáver.

Te vives.