



Texto e edição: Durga Ana Margarida
Desenho gráfico: M. João Mello

NOTÍCIAS

ASSOCIAÇÃO DE YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL

Prática de Bompou Zen



No dia 19 de Novembro houve Bompou Zen, prática de meditação Zen com um pequeno ritual e precedida de uma cerimónia de chá. A prática decorreu na Associação Pétalas Cósmicas, em Lisboa, orientada por Swamini Tara Beatriz Katchi.

O que é o Bompou Zen?

O Bompou Zen é uma meditação com disciplina de grupo, com técnica psicofísica, sem sentido religioso ou filosófico. O Bom-

pu Zen é praticado por ateus, agnósticos, cristãos, budistas, hinduístas ou judeus.

Como se pratica o Bompou Zen?

O praticante senta-se num Zafu ou almofada que deve ter uma altura suficiente para estar cómodo e poder repousar os joelhos no chão, colocado sobre um quadrado de pano negro de 1m x 1m. O praticante deverá usar calças pretas e camisola branca.

Quais os passos do Bompou Zen?

1. Saudação ao corrector
2. Colocação do Zafu
3. Postura perfeita ou diamante
4. Concentração
5. Iniciação da meditação com um golpe de madeira do Mestre
6. Dança da correcção
7. Zen Yoga

Adaptado de "Bompou Zen",

texto de Dr. Estévez Griego (Swami Maitreyananda)



Há 18 anos a formar professores

Em Janeiro arranca mais uma edição da Formação de Professores de Yoga Integral®. Inscreva-se e partilhe para que esta família possa crescer: formacao@yogaintegralportugal.com

Testemunhos de professores que realizaram a formação na AYIP:

"A formação na Associação de Yoga Integral foi uma mais valia no meu percurso do yoga, a nível pessoal e profissional, que em boa hora abracei!"

Maria João Pereira

"A formação permitiu-me começar a dar aulas de yoga muito cedo, ao mesmo tempo que iniciava o meu percurso na área da comunicação. Até hoje mantenho as duas atividades, o que é para mim muito gratificante!"

Ana Margarida Marques

"Com a formação evolui bastante a nível pessoal e profissional. Em menos de um ano já dava aulas em cinco espaços diferentes."

Sérgio Faria

"A formação não apenas transmitiu conhecimento para a minha prática como também me preparou para ensinar yoga para outras pessoas com segurança e ética."

Luzia

"Como praticante de yoga, desde sempre pretendi obter mais informação, sobretudo sobre história, filosofia e meditação. Não pretendendo ser professora de yoga, que não sou, encontrei nos conteúdos do curso uma ampla formação sobre yoga. Foi para mim muito gratificante o conhecimento que adquiri e a partilha com os outros participantes e professores."

Gracinda Ventura

"A formação permitiu o desenvolvimento de uma resposta mais abrangente. Em 2018 constituímos o Núcleo de Yoga da Moita, uma associação sem fins lucrativos, onde atualmente cinco professoras formadas pela AYIP dão aulas de Yoga Integral."

Ana Jardim

"Após a formação iniciei aulas yoga para crianças e adultos. A formação de yoga Integral deu-me ferramentas para implementar em vários grupos etários e de diferentes condições (grávidas, crianças e adultos).

Adoro o que faço. É maravilhoso o sorriso dos meus alunos."

Raquel Jesus

"Quando terminei o curso entendi que uma nova jornada iria começar. Experimentaria estar na vida mais que uma professora de yoga. Vivo a minha missão transmitindo esse ensinamento transformador que nos ajuda a entender que já somos seres completos e plenos."

Elaine

"Esta formação trouxe-me turbulência, serenidade e acima de tudo consciência. Oportunidades para dar aulas surgiram, agarrei-as e espero conseguir plantar consciência a quem caminha comigo. Não considero que a minha formação na AYIP tenha terminado, é para a vida."

Diana Samoreno

"Já praticava yoga há uns anos quando fiz o curso na AYIP. Internamente foram muitas as mudanças que se reflectiram fora. Hoje dou aulas em diversos sítios. Uma forma e uma filosofia de vida."

Sara Lopes Vieira