



Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Día Internacional Del Yoga — 2020 —





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Yoga para la Armonía y la Paz

Panamá

Miércoles 17 de Junio de 2020





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Yoga para la Armonía y la Paz

Celebración del Día Internacional Del Yoga

17 al 21 de Junio de 2020

"La Embajada de la India celebra el 6to Día Internacional del Yoga a través de clases en Facebook Live, con más de 50 profesores de yoga de 6 países"

Transmisión:

<https://www.facebook.com/IndianEmbassy.Panama/>

Hora:

Panamá - (GMT-05:00)

HORA	TEMA	PROFESORES
6:00 a.m. - 7:00 a.m.	Clase de Yoga	Maru Méndez, Lilah Troitíño
7:15 a.m. - 8:15 a.m.	Sri Sri Yoga	Corina Clemente, María Luján Merlo, Pamela Vicentin, Alessandra Moreno.
8:30 a.m. - 9:00 a.m.	Charla: Niyama, Ishvrapranidhana, vivir en cada presente desde la consciencia divina de nuestro corazón	Miriam Sealy
9:15 a.m. - 9:45 a.m.	Charla Conceptos Básicos del Yoga	José Hernández.
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Yogaterapia & Ayurveda	Sofía Arias, Elizabeth Taylor.
11:15 a.m. - 12:15 p.m.	Cómo llevar técnicas de respiración y relajación a diferentes ámbitos: Salud, Empresarial, Policía, Deporte	Marisol López Osornio, Diego Archila, Ezequiel Anguizola. Entrevista: ámbito policial: Sargento Primera Ericka Barreto.
3:00 p.m. - 3:30 p.m.	Yoga Niños de 5 a 7 años	Delyleth Pinto, Milka Jourdan
3:30 p.m. a 4:00 p.m.	Yoga Niños de 8 a 12 años	Milvia Martínez
4:00 p.m. - 4:30 p.m.	Yoga Niños de 13 a 15 años	Delyleth Pinto, Milka Jourdan
4:45 p.m. - 5:45 p.m.	Yoga Adultos mayores & Meditación	Diego Archila, Halima Cuadra, Miriam Sealy.
6:00 p.m. - 7:00 p.m.	Clase de Yoga & Nada Yoga	Ezequiel Anguizola, Rosanna Albornoz
7:15 p.m. - 8:15 p.m.	Relajación profunda y meditación	Vanessa Aguilera de Chen, Xiomara Pérez, Ezequiel Anguizola





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्



Yoga para la Armonía y la Paz



Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Costa Rica

Jueves 18 de Junio de 2020





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Yoga para la Armonía y la Paz

Celebración del Día Internacional Del Yoga

17 al 21 de Junio de 2020

“La Embajada de la India celebra el 6to Día Internacional del Yoga a través de clases en Facebook Live, con más de 50 profesores de yoga de 6 países”

Transmisión:

<https://www.facebook.com/IndianEmbassy.Panama/>

Hora:

Costa Rica
- (GMT-06:00)

HORA	TEMA	PROFESORES	ESCUELA
8:00 a.m - 9:15 a.m	Clase de Yoga La fuente de la juventud	Felipe Lozano y Luana Fara	Vida Om
10:00 a.m - 11:15 a.m	Taller de Yoga Restaurativo para el manejo del stress, la ansiedad y la depresión.	Katya Cordero	Ra Yoga Integral
12:00 p.m - 1:15 p.m	Clase de Yoga KRAMA YOGA - SHRI El orden secuencial hacia la luminosidad.	Esteban Salazar y Gustavo Grijalva	Krama Yoga
2:00 p.m - 2:45 p.m	Charla: Aprendé a vivir en tu presente	Mónica Emanuele	Coaching Holístico Kairos
3:00 p.m - 3:45 p.m	Charla: Ayurveda y Sistema Inmune	Eunice Flores Stulze	Vida Sattvica ayurveda sanan- do su vida
4:00 p.m - 4:50 p.m	Yoga para Niños Cuerpo-Mente-Espíritu, 4 a 9 años.	Daniela Martínez	Ganesha Kids
5:00 p.m - 5:50 p.m	Meditación / Respiración: Redescubre tu Respiro, Redescubre tu Universo'	Adriana Leiva y Nataly Nitsche.	Dekyitling / Adriana Leiva Yoga & Ayurve- da Wellness
6:00 p.m - 7:15 p.m	Clase de Yoga: Estabilidad y Libertad en las Posturas de Pie	Edgar Ortiz y Alejandra Ulate	Yoga Mandir y Ale Ulate
7:30 p.m - 8:20 p.m	Clase de Yoga: Meditación -Yoga Nidra de Colores	Bari Sue Levin	Devaya Yoga™ School





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बन्ध परिषद्



Yoga para la Armonía y la Paz



Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Nicaragua

Viernes 19 de Junio de 2020





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Celebración del Día Internacional Del Yoga

17 al 21 de Junio de 2020

“La Embajada de la India celebra el 6to Día Internacional del Yoga a través de clases en Facebook Live, con más de 50 profesores de yoga de 6 países”

Transmisión:

<https://www.facebook.com/IndianEmbassy.Panama/>

Hora:

**Nicaragua -
(GMT-06:00)**

HORA	TEMA	PROFESORES	ORGANIZACIÓN
07:15 a.m.- 07:45 a.m.	Meditación So Hum	Waleska Guerrero	AmaNacer
08:00 a.m. - 09:00 a.m.	Guerrero Espiritual	Laura de la Rocha	Buen Karma
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Introducción a la Ashtanga	Isaac Briones	Isaac Briones M
12:00 p.m. - 12:45 p.m.	Ayurveda para la Salud mental	Rebeca Incer	Prakruti Healing
1:00 p.m. - 1:45 p.m.	Alimentación basada en plantas para aumentar inmunidad	Ximena Gutiérrez	Buen Karma
2:00 p.m. - 2:45 p.m.	Los desafíos de la vida como grandes maestros de Yoga	Fernando Salinas	AUM
4:00 p.m. - 4:45 p.m.	Yoga para Niños	Elena Siria	Buen Karma
5:00 p.m. - 6:00 p.m.	Hatha Yoga – Pranayama - Meditación	Arlen Navas	Yoga Urbano Managua
6:15 p.m. - 7:15 p.m.	Yoga nidra	María Xavier	Buen Karma
7:30 p.m. - 8:15 p.m.	Yoga Mantra Meditación	Sri Eloy Palavicini	SIRD Centro Cultural Yoga Devanand

Isaac Briones M.



Prakruti Healing
Ayurvedo | Healing Therapies



#yogaconumadevi





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Guatemala El Salvador

Sábado 20 de Junio de 2020





Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Celebración del Día Internacional Del Yoga

17 al 21 de Junio de 2020

"La Embajada de la India celebra el 6to Día Internacional del Yoga a través de clases en Facebook Live, con más de 50 profesores de yoga de 6 países"

Transmisión:
<https://www.facebook.com/IndianEmbassy.Panama/>

Hora:
**Guatemala
/El Salvador
- (GMT-06:00)**

HORA	TEMA	PROFESORES
8:00 a.m - 9:15 a.m	Hatha Yoga	Jessica Reyes
9:30 a.m - 10:00 a.m	Pranayama	Valeria García
10:00 a.m - 10:45 a.m	Charla de Ayurveda	Laura Luján
12:00 p.m. - 1:15 a.m	Clase de yoga	Sara Román
2:00 p.m 2:30 p.m	Pranayama	Valeria García
4:00 p.m. - 4:45 p.m	Yoga Para la Familia	Alexia Miranda
6:00 p.m. - 7:15 p.m	Clase de yoga	Meme García
7:30 p.m - 8:00 p.m	Yoga Nidra - Relajación	Sara Román





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्



Embassy of India
Republic of Panama-Costa Rica-Nicaragua

Panamá - India

21 de junio de 2020

Transmisión:

<https://www.facebook.com/IndianEmbassy.Panama/>

**9:00 a.m. -
9:20 a.m.**

Encendido de la lámpara y discurso de bienvenida por el Embajador seguido por un mensaje del Primer Ministro de la India, Sr. Narendra Modi.

**9:20 a.m. -
10:30 a.m.**

Protocolo Común de Yoga por el Dr. Satender Amoli, maestro de cultura india designado por el ICCR, con Profesora: Rosanna Albornoz y Profesor: Ezequiel Anguizola seguido por Mantras Shanti y un voto de agradecimiento.

**11:00 a.m. -
12:00 p.m.**

Sesión de yoga por el Sr. Praveen Nair de Rishikesh de la India (Clase de una hora de movimientos corporales suaves explorando forma, función y fluidez para descubrir serenidad interna)

**12:00 p.m. -
1:00 p.m.**

El Gozo de la Meditación con Carlos Pomedá.

