
INTENSIVO DE YOGA DINAMICO 7, VINYASA, ASANA Y PRANAYAMA (I)

18 de Noviembre

En Jesuitas (Colegio San Ignacio. Pamplona)

By Amara

INVERSION: 40 EUROS

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Llamando al teléfono 686 920 537 o escribiendo al correo electrónico
contacto@amaraomyoga.com

“Una maravillosa manera de encontrar ligereza y liviandad en tu espíritu, en tu cuerpo y en tu mente”

El taller está abierto a todo tipo de practicantes y niveles de práctica.. Tanto si eres practicante habitual como si acabas de introducirte en el mundo del yoga y eres principiante, te servirá para indagar, aprender y profundizar.

El taller se desarrollara SOLO POR LA MAÑANA. Tendrá 4 horas de duración y se dividirá en dos partes con una pausa entre ellas de descanso de 10 minutos.



La sesión será de **yoga dinámico 7** (a través de la danza, el karana, asana, pranayama, kriya yoga y trabajos de propiocepción e interiocepción) en la que fluiremos a través de la respiración, el movimiento dinámico y la

secuencia de asana. Acabaremos en cada una de las partes en una meditación-relajación profundizando en el ensueño y la propiocepción.

La primera parte de la mañana indagaremos fundamentalmente sobre los tres primeros **centros energéticos**, activando posturas de pie, piernas, lumbares, pelvis y cadera.

La segunda parte de la mañana será sobre los centros energéticos siguientes, activando abdomen, pecho y corazón, cuello, brazos y cabeza. Y trabajaremos bajo la inspiración de los arquetipos **Durga, Kali y Ganesha**.



Toda la sesión fluye a través de la respiración dinámica y la conexión con tu movimiento consciente y libre. Eliminando la tensión de tu práctica, aprenderás o desarrollarás diferentes técnicas respiratorias y conectaremos la respiración en el Vinyasa (posturas secuencial en movimiento) para generar secuencias intensas pero sin sufrimiento, navegando desde la calma a la intensidad y desde la intensidad a la calma.

Una maravillosa manera de encontrar ligereza en tu espíritu, en tu cuerpo, tu mente y emociones.

Conectaremos con la energía grupal y aprenderemos a dejarnos llevar por lo que llamamos "flow" de la secuencia y de la práctica energética y el kundalini en sí. También conectando con "*sahaja*", el movimiento consciente espontáneo, natural e intuitivo.

En la parte de "hatha", en la que mantengamos y desarrollemos algunas posturas específicas, indagaremos en el uso de los bandhas, mostraremos los principales datos anatómicos y sutiles a tener en cuenta, y las

"desalineaciones" más comunes. Aprovecha esta oportunidad para redescubrir las posturas desde otra perspectiva a través de esta experiencia.

Durante toda la sesión trabajaremos sobre:

- **Posturas de pie I** (nivel principiante e intermedio)
- **Posturas de flexión** hacia adelante y **extensión** hacia atrás I (nivel principiante e intermedio)
- **Torsiones I** (nivel principiante e intermedio)
- **Equilibrios de manos e inversiones I** (nivel principiante e intermedio)

No hace falta tener experiencia previa en yoga o realizar adecuadamente las posturas para venir a este taller. **Este taller está destinado para aprender y desarrollarte desde donde estés.**

La energía en las secuencias conectarán con tu energía sutil y desde la comodidad del movimiento y el reto de la intensidad, descubrirás nuevas maneras de conectar contigo.



Recuerda que en "asana" no se trata de que realices las posturas y las asanas tal y como la teoría lo manifiesta, lo más importante es que **aprendas a conectar contigo**, respires en calma, desde humildad, curiosidad, valentía, y desde la aceptación de lo que Eres **aquí y ahora**.

Al final acabaremos con un "krya" y una relajación final ("yoga nidra" o "yoga del ensueño") aprendiendo algunas técnicas específicas para relajarnos y conectar desde lo sutil con nuestra energía.

Hari Om

Amara

www.amaraomyoga.com