

# Amara Yoga . TALLER INTENSIVO Zaragoza

16 de diciembre 2017

[www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)



## YOGA VINYASA KRAMA YOGA DINAMICO 7

Taller intensivo  
sábado 16 de diciembre,  
de 9:30 a 13:30h

imparte: Amara yoga  
[www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)



LUGAR: La vida en verde (Av/ Valencia 4)

INVERSION: 40 euros

Mas informacion e inscripciones:

[contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com)

686 920 537

### DATOS

DIA: 16 de diciembre

HORARIO: 9:30h- 13:30h

LUGAR: La vida en verde

(Av/ Valencia 4. Zaragoza)

INSCRIPCIONES : a través del  
telefono 686 920 537 o el correo  
[contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com)

### DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Amara es educadora de yoga con inspiración en la tradición de Krishnamacharya, del vinyasa y también del yoga integral. Lleva años dedicada por exclusividad a la enseñanza y a la práctica del yoga, utilizando particularmente dinámicas respiratorias y secuencias que fomentan el encuentro terapéutico, saludable y

transformador del Yoga. Potenciar la energía sutil, la consciencia y estados de meditación espontáneos y profundos propios de la inteligencia corporal.

El taller está abierto a todo tipo de practicantes y niveles de practica. 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 desarrollará por la mañana. Será de 4 horas de duración y se desglosará en dos partes con una pausa entre ellas de descanso de 10 minutos.

Este taller presenta una vision integrada e integradora del movimiento del cuerpo durante la practica del yoga desde una perspectiva respiratoria e individualizada. Dejando que el asana se adapte al individuo no el individuo al asana, respetando la diversidad estructural y funcional, el tejido miofascial, explorando el paisaje interno de nuestra propia estructura.

En los seminarios con Amara podras practicar y descubrir nuevas maneras de SGM (soporte, gravedad y movimiento), como dice Leslie Kaminoff, generando una base estable desde los pies a partir de la cual la fuerza y el equilibrio es más eficiente a través de todo el cuerpo.

Practicaremos a traves de la danza, el karana, vinyasa krama, asana, pranayama, kriya yoga y los mantras. En ellos fluiremos a través de la respiración, el movimiento dinámico y la secuencia. Acabaremos en cada una de las partes en una meditación-relajación profundizando en el ensueño-yoga nidra, la propiocepción y la meditacion (pratyahara y dhyana).

Indagaremos a través de los centros energéticos, los mudras, y la activación de los bandhas principales, tanto en las técnicas de respiración como en las asanas y secuencias.

La última parte de la sesión nos centraremos en las posturas de manos y en inversiones. Indagando sobre posturas sencillas aptas para todos los niveles, y otras más técnicas y exigentes, así aprendiendo todo el recorrido y aceptando lo que Es, a través de posturas como Bakasana (cuervo) Bhujapidasana (postura de presión sobre los hombros) o Titibhasana (postura de la libelula), sirsasana (postura sobre la cabeza) o adho mukha vrksasana (pino).

## **APORTACION**

40 euros ( 4 horas de práctica)

## **MATERIAL**

Trae tu propia manta y esterilla.

## **MAS INFORMACION E INSCRIPCIONES:**

Para informarte sobre la metodología, filosofía, tecnicas etc puedes consultar la pagina web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)

Llama al teléfono 686-920 537, escribe al correo electrónico [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) o consulta a través de la pagina web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)