

Amara Yoga . TALLER INTENSIVO AMURRIO abril 2017

www.amaraomyoga.com



“Como las hojas se
mueven
con el viento,
tu mente se mueve
con la respiración”
BKS.Iyengar

“YOGA, despierta tu poder interior”
Taller intensivo
en AMURRIO (Alava)
con Amara
Sábado, 11 de noviembre
de 9:30 a 13:30h en la sala KIRTANA YOGA
(Maskuribai Kalea, Pabellon Z-10, 1º)
Vinyasa. Yoga integral. Yoga 7
Danza. Respira. Conecta. Fortalece. Descubre. Integra

MAS INFORMACION EN : www.amaraomyoga.com
INSCRIPCIONES: 646 56 52 49 / 686 920 537
kirtanayoga@hotmail.com



DATOS

DIA: 11 de Noviembre

HORARIO: 9:30h- 13:30h

LUGAR: Kirtana yoga (Maskuribai
kalea Z10, planta primera). Amurrio
(Alava)

INSCRIPCIONES : a través de los
telefonos 686920537 o el 646565249

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

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 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.

Practicaremos una sesión de yoga dinámico a través de la danza, el karana, asana, pranayama y kriya yoga, 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.

Indagaremos a través de todos los centros energéticos y también 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)

MAS INFORMACION E INSCRIPCIONES:

Para informarte sobre la metodologia, filosofia, tecnicas etc puedes consultar la pagina web www.amaraomyoga.com

Llama a los telefonos 686-920 537 / 646565249, escribe al correo electrónico amara.cp@gmail.com o consulta a través de la pagina web www.amaraomyoga.com