

# AmaraYoga® . Workshop Panchamaya Koshas y movilización energética

**Práctica** centrada en respiración, asana terapéutica y filosofía del yoga (“Panchamaya koshas, las 5 capas de la consciencia”)

*www.amaraomyoga.com*



## INFORMACION GENERAL

**DIA:** Domingo, 23 de marzo

**HORARIO:** De 18h a 20:30h

**TARIFA:** 45 euros (2 horas y media)

**LUGAR:** Sadhana Yoga shala de Artazu (Navarra). Más info sobre el lugar a través de la web [www.sadhanayogapamplona.com](http://www.sadhanayogapamplona.com)

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER

El taller “*Panchamaya koshas, fortaleciendo las capas de la consciencia*” está **abierto a todos los 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 será de dos hora y media de duración y se desglosará en dos partes una de yoga tradicional y otra segunda parte con una movilización energética y biorespiración (consúltanos qué es si no conoces nada sobre la bioenergética), adecuada para todos los niveles y experiencias.

Este taller presenta una visión integradora del movimiento consciente del cuerpo durante la práctica del yoga desde una profunda base respiratoria y energética. Se mostrará la importancia, como base principal de la práctica, de la acción de *los bandhas* y el *pranayama* durante toda la sesión. Amara Carvajal utiliza su propia metodología, fusionando todas sus influencias desde un yoga tradicional a un yoga más contemporáneo. Su particular modo de enseñar o transmitir el yoga permite profundizar en las diferentes capas de la consciencia respetando la diversidad estructural, mental, funcional y emocional del individuo, explorando el paisaje interno y generando estados espontáneos de meditación.

En esta experiencia exploraremos aspectos esenciales del concepto de **bhavana tradicional, pranayama, asana terapéutica y vinyasa krama**. A nivel de **autoindagación e inspiración personal se explorará el concepto de los Panchamaya koshas y su aplicación práctica en el día a día, observando como las capas de la consciencia operan cada segundo sobre nuestro cuerpo y sobre nuestra mente.**

En la segunda parte realizaremos una sesión de **movilización energética, danza y biorespiración**, que permitirá explorar otras fórmulas de autoconocimiento, bienestar y liberación personal.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A través del teléfono **686 920 537**

