

AmaraYoga® . Workshop Granada Mayo 2025

WORKSHOP DE YOGA Y MOVILIZACIÓN ENERGÉTICA (biorespiración) CON MÚSICA EN DIRECTO

PRANA STHANA. “Calma, apertura del corazón y propósito”

www.amaraomyoga.com



INFORMACION GENERAL

DIA: SÁBADO, 10 DE MAYO

LUGAR: YOGA NURI ANANDA NAMASKAR, C/ Baza 12, Parcela C, PG Juncaril, Albolote 18220, Granada.

HORARIO: 10:30h- 13:30h (con descanso de 15 minutos)

TARIFA: 50 EUROS (3 horas de práctica)

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

El taller “Encontrando la calma del corazón. Hacia la apertura y el propósito” 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 3 horas de duración y se desglosará en dos partes con una pausa entre ellas de descanso de 15 minutos.

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 a través del método Amara yoga®. 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, estableciendo un énfasis importante sobre el llamado **“PRANA STHANA”, el lugar donde reside prana en nuestro corazón**. Utilizaremos **danza, vinyasa krama, asana, respiración y pranayama, canto mantra tradicional, filosofía y otras técnicas de la metodología integral** de Amara. En esta sesión en particular estará especialmente enfocada en EXTENSIONES y prácticas de apertura del centro del corazón.

En la segunda parte realizaremos una sesión de **movilización energética y biorespiración**, que permitirá explorar otras fórmulas de autoconocimiento y liberación personal. Utilizaremos música en directo dinamizada por el músico profesional **Ruben Llorach**, que hará sonar la vibración armoniosa de un *handpan* mientras profundizamos en la experiencia de la biorrespiración, una experiencia inolvidable, única e increíblemente sanadora que no puedes dejar pasar.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Tel. 600 41 20 09

