



# Tara Mitra

WORKSHOP IN SPAIN

**11 Y 12 DICIEMBRE**

**PRINCIPIOS ESENCIALES DEL  
SISTEMA ASHTANGA TRADICIONAL**

MÁS INFORMACION:  
[WWW.AMARAOMYOGA.COM](http://WWW.AMARAOMYOGA.COM)



# Immersion de fin de semana

**SÁBADO Y DOMINGO PROFUNDIZANDO EN  
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL SISTEMA  
ASHTANGA TRADICIONAL**

**LED PRIMARY (Introducción progresiva)  
ASHTANGA OVERVIEW  
OPENING AND CLOSING CHANTS  
TRISTANA (su importancia y significado)  
POSTURAS SIGNIFICADO Y BENEFICIOS  
SESION INTERACTIVA SOBRE ASANA Y "TIPS" PARA  
PROGRESAR ENTRE LAS POSTURAS DE FORMA EFECTIVA  
Y SEGURA  
FILOSOFIA; LOS 8 PASOS DEL ASHTANGA  
INTRODUCCION A PRANAYAMA**

**Lugar: Sadhana YogaShala (Artazu. Navarra)**

**Inversión : 190 euros ( \*180 si reservas antes del 30 de  
octubre). Nota: No incluye alojamiento**

**Información y reservas: [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)**