

Taller Posturas de Equilibrios Sobre Manos

El taller estará dividido en cuatro (4) encuentros, en los que comprenderemos las bases de apoyo, nuestra relación con el centro de gravedad, las distancias y posiciones correctas para el armado de las posturas, los apoyos y fuerzas principales, la aplicación de bandhas o cierres energéticos para potenciar los estados de ligereza, ejercicios de movilidad y acondicionamiento físico.

Los encuentros se plantean de forma ordenada, para alcanzar una progresión hacia posturas más avanzadas. Además de las clases semanales, los participantes contarán con una rutina de ejercicios para realizar fuera de los encuentros y avanzar más rápida y eficientemente hacia los distintos objetivos.

Módulo I

Distintas variantes de Bakasana (Postura del Cuervo)

Ekapada Bakasana (Cuervo con un apoyo)

Bakasana en torsión

Galavasana (Flying Pigeon)

Transición de Sirsasana (Paro de Cabeza) a las posturas vistas este primer encuentro

Módulo II

Koundinyasana (postura del sabio Koundinya)

Ashtavakrasana (postura del sabio Ashtavakra)

Vashistasana (postura del sabio Vashista)

Visvamitrasana (postura del sabio Visvamitra)

Módulo III – Parte I

Distintas entradas y salidas a la vertical

Utilización de la pared como elemento base

Técnicas de equilibrio y fuerza

Módulo III – Parte II

Distintas entradas y salidas a la vertical

Utilización de la pared como elemento base

Técnicas de equilibrio y fuerza

FORMATO PRESENCIAL

FECHAS:

Miércoles 1, 8, 15 & 22 de diciembre 2021

de 18.30 a 20.30 horas

VALORES & FORMAS DE PAGO:

Taller completo:

\$4800 en efectivo

\$5200 Tarjeta de Crédito (clientes Santander Río 3 cuotas sin interés)