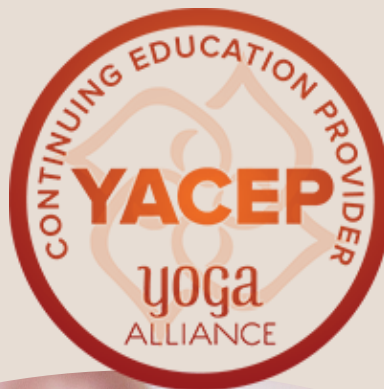


AJUSTES EN LA PRACTICA DEL YOGA



CURSO CERTIFICADO



Objetivos

Este curso propone Transmitir herramientas de conocimiento y sensopercepción para practicar el asana desde los aspectos biomecánico, energético y sutil.

Para esto, utilizaremos las asistencias y los ajustes corporales, en virtud de una expresión del cuerpo orgánica y sustentable.

Se desarrollarán recursos y herramientas de aprendizaje como:

- Identificación, sensibilidad, y registro de actitudes forzadas y/o pasivas e inconexas dentro de la práctica, como regresar al equilibrio desde el ajuste interno y externo,
- Comprensión y utilización de la ley física de acción-reacción que se da entre los cuerpos que interactúan,
- Conocimiento de la postura en el propio cuerpo, a fin de asistirla correctamente en otros cuerpos.



ASANAS A EXPLORAR

Asanas de flexión

- De pie: prasarita, prasarita eka pada hasta pada, uttana dwi konasana
- Sentado: sable, ubhaya padangusthasana, badakonasana, marichiasana A y B, upavishtakonasana.
- Acostado: supta padangustasana, ananda balasana, supta tarasana, eka pada sirsasana

Asanas de torsión

- De pie: parivritta trikonasana, parivritta chandrasana, parivritta prasarita eka pada, parivritta marichiasana.
- Sentado: marichiasana C, parivritta janusirsasana, parivritta paschimottanasana
- Acostado: svastikasana hasta pada, dhanurasana parivritta, jatara parivartasana.

Asanas de extensión

- De pie: natarajasana
- Sentado: ustrasana, kapotasana
- Acostado: urdvha dhanurasana, dhanurasana, ashtangasana eka pada, ardha shalabasana



FECHAS & VALORES

Días y horarios de cursada

22 y 23 de febrero de 18 a 21 horas
y 24 de febrero de 9 a 12 horas

Presencial

*Inhala Yoga: Av. Los Sauces y Av. Cardonato,
M5600 San Rafael, Mendoza*

VALOR Y FORMA DE PAGO:

AR\$ 30.000.-

Transferencia Bancaria

inscripciones:

info@govindayoga.com.ar • 54 11 5595 8431 •
www.govindayoga.com.ar

