

Objetivo

Objetivo

El objetivo principal de este taller es adquirir los conocimientos teóricos y prácticos para mantenernos en equilibrio sobre las manos, vertical o handstand con la técnica correcta y con seguridad, para evitar lesiones.

Aprenderemos la correcta posición del cuerpo en vertical, diferentes subidas y bajadas, como caer sin hacernos daño (rodar y girar). Ejercitaremos el cuerpo y la mente de una forma amena y creativa. Trabajaremos con ejercicios progresivos, adaptándonos a las necesidades de cada persona, y de manera que cada uno/a pueda ir avanzando a su ritmo.

Haremos ejercicios de equilibrio, fuerza, flexibilidad y coordinación

Se practicará individualmente y en parejas, para aprender también a asistir a una persona en vertical (parada). La sesión incluye ejercicios de pie, en el suelo y con la pared, así como ejercicios posturales, verticales en la pared y en parejas; y distintas subidas y bajadas a la vertical.



govinda

Espacio de Yoga



Programa

Programa

Teoría de alineación y biomecánica de verticales, ejercicios de acondicionamiento, preparación física, propiocepción y alineación

Apoyos y empujes para mantener el equilibrio y la posición

Técnicas de vertical de parado (entradas, descensos, progresiones metodológicas)

Medidas de seguridad (caídas)

Identificación de principales desajustes y/o faltas de alineación

Aplicación a asanas

Valores

Efectivo \$30.000

TC y Mercadopago \$42.000

DOCENTES

Sebastián Berrittella, maestro de yoga experto en handstand con más de 10 años de experiencia y Franco Rodriguez, profesor de educación física y gimnasia artística. Juntos, estos dos maestros te ofrecerán una experiencia integral y novedosa sobre los handstands que fusiona la tradición de la gimnasia artística y la innovación en la práctica de yoga.

inscripciones:

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

