

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL HATHA YOGA
DOS PILARES DE EVOLUCIÓN, EN BENEFICIO DE NUESTRA SALUD
FÍSICA, MENTAL E INTERIOR...



RODRIGO ARAYA M
PROFESOR DE YOGA
MAESTRO DE REIKI

OBJETIVOS-BENEFICIOS

TE FORTALECE, TE CALMA, TE CONECTAS CON TU PLENITUD INTERIOR, CON TU PAZ, SER TESTIGO DE LA MENTE LO QUE TE ALIVIA AL NO IDENTIFICARTE, CONCENTRACIÓN Y UNIFICACIÓN, AMPLIACIÓN DE LA CONCIENCIA, SENTIRTE A TI MISMO/A.

CONTENIDOS

GIMNASIA YOGA PSICOFÍSICA

- EL TÉRMINO PSICOFÍSICO LLEVA IMPLÍCITA LA IDEA DE UNA COORDINACIÓN FÍSICA Y MENTAL EN FORMA CONCIENTE, NO MECÁNICA.
- BENEFICIOS :COMBATIR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, LAS EMOCIONES DESMEDIDAS, YA QUE NOS OTORGA UN EQUILIBRIO EMOCIONAL.
- TONIFICA TODO EL CUERPO, AYUDA A MANTENER LA COLUMNA ERGUIDA. ES PARA TODAS LAS EDADES, YA QUE ES SUAVE Y BREVE (15 MINUTOS). INCLUYE EL SALUDO AL SOL REALIZADO POR LAS CULTURAS PRE-COLOMBINAS DE AMÉRICA LATINA. SE ENTREGARÁN DIBUJOS PARA SU POSTERIOR EJECUCIÓN.

RELAJACIÓN

APRENDEREMOS A RELAJARNOS PARA LOGRAR UN DESCANSO GENERAL DE TODO EL ORGANISMO, INCLUYENDO AL CORAZÓN Y SISTEMA NERVIOSO. COMENZANDO POR EL CUERPO DE PIES A CABEZA Y LUEGO LA MENTE CON VISUALIZACIONES Y AFIRMACIONES POSITIVAS.

ASANAS: POSTURAS DE YOGA
MEDITACIONES

ÉSTAS NOS LLEVAN A CONECTARNOS CON NUESTRO INTERIOR, CON LA ESENCIA, A SENTIRNOS A NOSOTROS MISMOS, A SER TESTIGOS DE LA MENTE, LOGRANDO LA NO IDENTIFICACIÓN CON ELLA, NO SOMOS ELLA, LOS PENSAMIENTOS , SOMOS EL SER DE PAZ ,AMOR, ARMONÍA...

UNA MEDITACIÓN ES CON EL FUEGO YA QUE ÉSTE PURIFICA Y LA OTRA ES CON LOS DEVAS (ÁNGELES) QUE ES TERAPÉUTICA LIBERADORA DEL PASADO, DE NUESTRA HISTORIA, TRAUMAS. SCHOK, ETC... NO IMPORTA QUE CREAS EN ELLOS O NO, IGUAL TE BENEFICIARÁS, LO SENTIRÁS....

IMPORTANTE:

NO INGERIR ALIMENTOS, MÍNIMO UNA HORA Y MEDIA ANTES. TRAER ROPA HOLGADA, CÓMODA.

INSCRIPCIÓN:

Galería ART-MIRALL / Laboratorio de Creación / Galería, Arte Gastronómico y Proyectos / Carrer Mirallers 7
/ 934330780 - 635324687 / CP 08003 / BARCELONA