



yopabhyasa

Actividades y cursos de yoga en la naturaleza de los Pirineos de Lleida

Cursos de yoga Sábado 14 julio

TALLER DE PRÁCTICA DE HATHA YOGA: ASANAS O POSTURAS DE YOGA

Horario: 10-14h

Seminario de 4 horas para iniciarse en la práctica de las posturas del hatha yoga y su comprensión.

Nivel: A1-Iniciación.

Conocimientos previos de yoga: Ninguno.

Requisitos: Traer ropa cómoda tipo chandal o similar

Lugar: Rodés (Rialp, en el Pallars Sobirà- Pirineu de Lleida)

otros niveles: Consultar (En posturas de yoga o asanas: niveles A1- A6)

Objetivo del curso: Introducción a la práctica de las Asanas de fácil ejecución y su comprensión.

Contenido:

- Teoría:
 - o Breve introducción al hatha yoga. Ubicación de la asana dentro del sistema.
 - o Concepto de asana como ejercicio físico, higiénico y de re equilibrio psico físico.
 - o Consideraciones con respecto a la práctica.
 - o Beneficios y limitaciones generales de las Asanas y las técnicas aprendidas.
- Práctica con adaptaciones según necesidades(19 asanas + ejercicios):
 - o Movilizaciones. Articulaciones. Perro- gato, etc.
 - o Saludo al sol
 - o Asanas El árbol (Vrksasana), La rueda lateral (ardha cakrasana), movimiento respiratorio, La palmera (Tadasana), El triángulo (Trikotasana), El guerrero (Virabhadrasana), Adho mukha svanasana, Parsvottanasana, Torsiones, Kati cakrasana, Trikotasana con torsión, Torsión simple (Vakrasana), La pirámide, La hoja doblada, Makarasana I, La montaña (Parvatasana), Media rueda (Ardha cakrasana), El Pez con apoyo antebrazos (Matysanana), Postura del feto o los vientos (panvanmuktasana), La silla (previa a Naukasana), Shavasana, Brahma Mudra

TALLER DE LA FILOSOFÍA DEL HATHA YOGA

Horario: 16.30-19.30h

A menudo la gente piensa que yoga es una práctica para mantener el cuerpo sano o relajarse y ya está.

Todavía nos queda por descubrir su filosofía, su contenido interno para el crecimiento personal y existencial.

Entender la correlación entre sus prácticas psico físicas y la conexión con el mundo que nos rodea. En este pequeño curso haremos una introducción a la filosofía del hatha yoga. Esta a menudo queda reducida a una comprensión de sus beneficios físicos y mentales por un estudio excesivamente anatómico y diseccionante respecto a las otras disciplinas del yoga, pensando que el aspecto filosófico pertenece a otros "tipos de yoga". Esto no es cierto. El hatha yoga contiene en si una filosofía de vida y de crecimiento personal, que está vinculada a estos aspectos más sutiles del yoga relacionados con el conocerse y crecer en comprensión de uno mismo. Os invito a analizar todos estos aspectos y realizar una práctica dentro de nuestras capacidades. Por la mañana tendremos un taller de 10 a 14h, de 4 horas sobre la práctica de las asanas (ver programa) o posturas de hatha yoga y por la tarde este taller de 3 horas sobre la filosofía del hatha yoga.

Inscripción y asistencia a los talleres:

Por la mañana tendremos EL taller de 4 horas sobre la práctica de las asanas y por la tarde este taller de 3 horas sobre la filosofía del hatha yoga.

-Precio de todo el día: 40€. Comida vegetariana.Podéis traer vuestra comida o comida para compartir. Si no podéis, os invitamos a la nuestra (avisar con antelación).

- Alumn@s de yogaompirineos 5€ dto sobre las actividades.

- Recursos económicos limitados: consultarnos

-Precio de los talleres de mañana y tarde por separado: 25€ cada uno

-confirmar asistencia mínimo 48 horas antes del día.

-Grupo reducido a 7 personas máximo.

- Más información en yogaompirineos@gmail.com o tel. 615022765



Sala de yoga Rodés

Hatha-Raja yoga en Rodés (Rialp)

yoga para adultos y niños

Abierto todos los días y fin de semana

sesión adultos: 10€ por persona. *Mínimo 3 o equivalente*

Sesión niños y adultos: 5€ por infante.

Mínimo 4 o precio equivalente

(los niños han de venir acompañados al menos de 1 adulto)

Sesiones de 75'

Cursos, retiros,...

Reservas al tel. 615022765

Profesor: Juan Carlos López.

Titulado en Kaivalyadhama yoga institute of India

www.yopabhyasa.com

