

YAMILA ESTELLA

YOGA



Taller SURYA NAMASKAR: 28 Marzo 2.020

Comparte: Yamila Estella (Yogadhara) –

SARALATMA, Escuela de Yoga Moratalaz

C/ Molina del Segura, 5 (28030 Madrid)

Metro: Artilleros / Pavones, Bus 30 y 32

Precio: 90€–(10-14.00h) y (16-20.30h) –

Cómo apuntarse: tfn. y wasap 654 441 888 (Raúl)



SARALATMA

La salud física es sólo el primer escalón que se consigue con el yoga.

Poco a poco, va armonizando nuestra personalidad, equilibrando nuestras emociones y limpiando los bloqueos que todos acumulamos a lo largo de la vida. El Yoga integral unifica cabeza, corazón y manos (conciencia, sentimientos y acciones) ayudándonos a entender la vida, a vivirla plenamente y a brillar en ella.

La práctica de Surya Namaskar es una sadhana en sí misma que integra asanas, pranayama, conciencia de los chakras, meditación y mantras.

El Suryopanishad afirma que quien adora al Sol se convierte en poderoso, activo, inteligente y tiene larga vida.

Surya Namaskar es una excelente serie para profundizar en el análisis, estudio y práctica de cada una de sus asanas y variantes. Nos permite comprender el rango de movimientos de la columna y la importancia de ejecutarlos correctamente. Analizaremos los distintos tipos de vértebras y sus funciones y movimientos. Aprenderemos dónde llevar la atención en cada postura, las glándulas y los chakras que se estimulan en ellas. Pasaremos todo un día movilizando prana, creando espacio y dando vida a nuestro cuerpo y al resto de nuestras envolturas.

STHIRAM SUKHAM ASANAM

Qué hay que traer: Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo

