

ASHTANGA

Yoga Workshop en Sevilla



con **JOSE CARBALLAL (Autorizado Nivel II por KPJAYI)**

05/06 + 26/27 de Noviembre 2016

Curso dividido en dos fines de semana para profundizar en tu práctica. Éste no es un curso de iniciación al Ashtanga Yoga. Los participantes deberán contar con unos conocimientos básicos y practicar de manera regular parte de la Primera Serie de Ashtanga Yoga (Yoga Chikitsa).

Horario: Sábado y Domingo de 9.30 a 13.30h y de 15.30 a 18.30h.

Precio: 200€ (Posibilidad de asistir un fin de semana suelto por 120€)

Información y Reservas: 628 065 483 / info@esanayoga.es

ESANA YOGA

954 211 217 | 628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es

Cada módulo del curso constará de una clase Mysore, con una explicación posterior sobre la importancia de este estilo de enseñanza y una clase guiada enfocada a comprender con mayor profundidad cómo trabajar los distintos aspectos básicos de asana "in situ". La clase guiada del primer fin de semana es con instrucciones y la del segundo es 100% tradicional.

Contenido del primer fin de semana:

- + Explicación de los elementos básicos del ashtanga, y lo que diferencia a esta práctica de otras.
- + El sentido de trabajar con asanas, y cómo conseguir una práctica fluida y segura.
- + Repaso de la primera serie de ashtanga yoga, postura a postura, con información sobre sus beneficios.
- + Repaso de los errores más comunes en la transmisión de la práctica, tanto en sus bases como en las asanas.
- + Como afrontar la práctica cuando hay lesiones, dolor o desmotivación.
- + Realización de diversos trabajos y meditaciones al servicio de una comprensión más profunda de la práctica.

Contenido del segundo fin de semana:

- + Recogida de las dudas y dificultades que hayan surgido durante la puesta en práctica de lo propuesto en el primer módulo.
- + Trabajo con los saltos y transiciones entre posturas.
- + Trabajo sobre las resistencias mentales y cómo afrontarlas para mantener una práctica de por vida.
- + Trabajo sobre la filosofía del yoga, cómo llevar la práctica más allá de la esterilla y conseguir mantener el bienestar mental fuera de la sala de yoga.
- + Realizaremos diversos trabajos relacionados con la práctica y la comprensión de distintos aspectos de yoga que tendrán que ver con el sentido espiritual del yoga y su aplicación en nuestra vida diaria.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

ESANA YOGA

954 211 217 | 628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es