



shuniayoga

Talleres Movimiento para el Yoga

A través de diferentes tipos de ejercicios - mayoritariamente de la escuela de Anatomía para el Movimiento - se despertará más propiocepción, escucha y entendimiento del cuerpo con el objetivo de mejorar la calidad de la práctica de Yoga (Kundalini) y traer bienestar en el día a día. Respetando la anatomía se estudiarán beneficios, dificultades y riesgos, así como modos para preparar y acondicionar ciertas posturas o ejercicios.

Imparte: **Charlotte Param Atma Kaur**

Lugar: Shunia Yoga Sagrada Família, C. Sicilia, 236 bis, 08013 Barcelona

T. 93 265 89 26

Talleres

Movimiento para el Yoga

Suelo pélvico

25 enero 2020 / De 10:00h a 14:00h

Un suelo pélvico sano y cómo puede mejorar tu práctica de Yoga.
¿Qué es? ¿Qué importancia tiene en la vida y en la práctica de Yoga? ¿Cuáles son los riesgos para el suelo pélvico? ¿Cómo evitarlos y cómo tener suelo pélvico sano?

Uddiyana bandha

16 mayo 2020 / De 10:00h a 14:00h

Aprende a practicar Uddiyana Bandha de forma adecuada.
¿Qué es? ¿Cómo preparar el cuerpo para Uddiyana Bandha? Ejercicios articulares, musculares y de cinética respiratoria para, paso a paso, lograrla.

Cadera

9 noviembre 2019 / De 10:00h a 14:00h

Prácticas para una cadera flexible y respetar las articulaciones vecinas.

¿Dónde está? ¿Por qué es tan importante? ¿Cómo lograr una movilidad fácil y un rango de movimiento óptimo? Riesgos, preparación y acondicionamiento de diferentes posturas de Yoga.

Respiración de fuego

28 marzo 2020 / De 10:00h a 14:00h

Ejercicios para que, paso a paso, logres la respiración de fuego.

Fundamentos teóricos y prácticos de la respiración para armonizar tu respiración y las regiones del cuerpo que participan en ella. Obtén todas las herramientas para lograr la respiración de fuego.

Hombro

13 junio 2020 / De 10:00h a 14:00h

Aprende a cuidar tus hombros en y fuera de la práctica de yoga.

¿Cómo recuperar una movilidad y alineación óptima de esa región? Riesgos, preparación y acondicionamiento de diferentes posturas de Yoga.

El precio de 1 taller son **30€** y si haces los 5, el **5º es gratuito!**

Lugar: Shunia Yoga Sagrada Familia, C. Sicilia, 236, bis, 08013 Barcelona

info@shuniayoga.com T. 93 265 89 26