



YOGA

NUEVA ACTIVIDAD PARA EMPLEADOS DE SEGURIBER :

Power Yoga combina Asanas (posturas) con Pranayama (respiración) en forma dinámica. Se basa en unificar las técnicas clásicas del Hatha yoga: Vinyasa (coordinación de movimiento y respiración), Bandha (energética interna) y Dristi (concentración y mirada). A través del movimiento y de la respiración sonora (Ujjayi) en fluido ritmo, se produce un calor interno que lleva a desintoxicar el cuerpo.

La práctica comienza con un calentamiento seguido de los Saludos al Sol del Ashtanga Vinyasa Yoga, continua con posturas de pie y de equilibrio, posturas sentadas (flexiones hacia delante, atrás y torsiones), inversiones y termina con una relajación guiada.

La práctica es energética y se ofrecerán variaciones y modificaciones según las posibilidades del alumno. Se trata de sentir la postura interiormente disfrutando del estiramiento y de desarrollar la flexibilidad, la relajación y la conexión con la energía interna, proporcionando lucidez y serenidad.

Equipamiento: chándal o ropa cómoda y colchoneta para yoga que si queréis la compráis, yo las encontré a 20 € y las ofrezco a quien le interese.

ACTIVIDAD GRATUITA, EN GRUPOS REDUCIDOS de 8 a 10 personas.

LUGAR:

1ªOPCION: Centro Mandala (C/ Cabeza 15, 2 izqda; M/Tirso de Molina). Solo tendríamos que pagar la sala a 20 € la hora y como las clases son de 2 horas de duración, 40 € a recaudar entre los alumnos que se apuntaran.

2ªOPCION: al AIRE LIBRE cuando el tiempo lo permita y sin gastos en la Casa de Campo, Terraza o pérgola ubicada en zona ajardinada y con suelo Tekal.

Se harían varios grupos, dependiendo del número de participantes.

Las clases se impartirán al finalizar la jornada laboral, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20 horas.

Impartido por Marta Oriol.

BIO:

"Inicié las prácticas de Hatha Yoga a los 20 años en Sevilla, luego en Madrid, continúe tomando cursos en la escuela Sivananda y en el centro Shadak. También he practicado batkhram yoga y el ashtanga vinyasa (yoga dinámico).

Finalmente hice el ashtangayoga teacher training con Borja Romero Valdespino y algunos talleres con Peter Sanson y Pierre Seghir.

Mis maestros en la meditación han sido Ramiro Calle, Steven Saidler, Shi.R.Sharat Jois y Saraswatti Rangaswamy en sus venidas a España".