

PROGRAMA SEMANA 1

Martes 1 de julio- ESENCIA DE YOGA
Práctica de yoga según el estilo clásico.
Filosofía de yoga.

Miércoles 2 de julio-CUERPO
Técnica de yoga. Asanas. Yoga y sus
beneficios para el cuerpo.

Jueves 3 de julio-MENTE
Técnicas de yoga para controlar la
mente.

Introducción a yoga nidra

Viernes 4 julio- ENERGÍA
Yoga para el control de los chackras.



Clinic de 8 días.

1 de Julio- 11 julio 2014

Las Matas

ARANTXA VILLA EMA

Parque primero de Mayo

Las matas

649967153

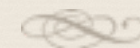
arantxavillaema@gmail.com

WWW.yogalasmatas.com

CURSO DE YOGA



**Yoga para neófitos, para
expertos... para mayores
y no tanto...para
estar...vivir... sentir.**



PROGRAMA SEMANA 2

Lunes 7 de julio- MI PRÁCTICA
Práctica de yoga tu solo en casa este
verano.

Martes 8 de julio-SESIÓN DE GRUPO
Sesion conjunta

Miércoles 9 de julio-RESPIRACIÓN
Técnicas de pranayama para tener
herramientas respiratorias en la vida
cotidiana

Jueves 10 de Julio- YOGA PARA EL
ESPIRITU. AEROYOGA.
CLAUSURA- TÉ
Sesion de yoga enfocados en el alma.
Charla y despedida con rico té.



Yoga no es ser flexible. Es la practica constante sin importar los resultados. Es conocerte y aprender a escuchar tu voz. Es creer en tí y comprobar que eres capaz de hacer mas cosas de las que te imaginabas. Es descubrir quién eres. Es darte cuenta de que gran parte de tus pensamientos no son reales. Es estar sano sin irte a los extremos. Es bajar el ritmo. Es respirar, es moverte es enfocarte en lo que sucede ahora llevando una sonrisa por dentro.



Mi intención es hacer el curso en su mayor parte al aire libre.



El precio del curso completo es de 90euros.

Medio curso 50 euros.

Sesiones sueltas 22 euros.



Cualquier duda y para reservar plaza(cupo máximo 10 personas):

649947153

arantxa@yogalasmatas.com

