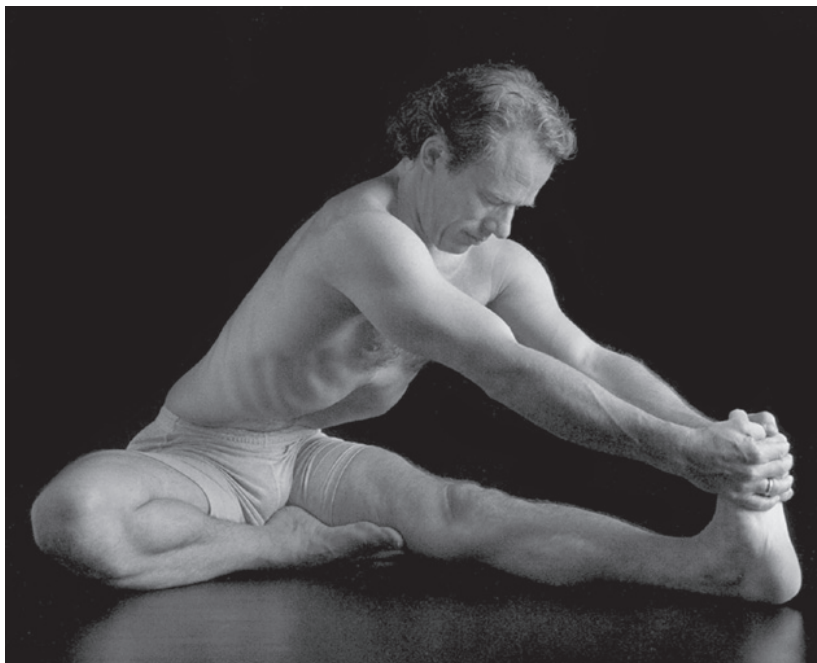


TALLER DE NUEVOS PROPÓSITOS

REFORZANDO EL CAMBIO A TRAVÉS DEL YOGA



Cada año empieza lleno de deseos y cambios que queremos realizar, sin embargo a todos nos cuesta salir de la dinámica que desde un principio nos impide conseguir nuestros objetivos. Esta llamada "dinámica" se establece debido a nuestras tendencias o "samskaras". Todos tendemos a actuar o pensar de una forma u otra y el secreto para el cambio es desarrollar una percepción mas refinada para poder comprender la raíz de esas tendencias que muchas veces son el muro que nos impide seguir adelante con nuestros propósitos.

En este Taller comenzaremos con nuestra percepción física, profundizando a través de las Asanas para refinar nuestra percepción postural, respiratoria y muscular. Utilizaremos la secuencia de Surya Namaskar (saludo al sol) para ir refinando cada acción y aprender a aplicar dichas acciones a posturas mas complejas y sobre todo para identificar los problemas que acaban derivando en tensión muscular y así disponer de herramientas para mejorar nuestra condición física.

Aprenderemos también a reforzar nuestros propósitos a través de la concentración, la meditación y la relajación profunda para afianzar cada cambio y no volver a vernos arrastrados por nuestras tendencias físicas y mentales.

Este 2014 puede ser el año en el que comencemos a vivir mas plenamente cultivando nuestra felicidad desde el interior y viéndola florecer día a día.

Sabado 1 de Febrero de 11:00 a 13:30 en YOGASPACE

Precio del taller: 25€ plazas limitadas.

Es necesario confirmar plaza con un deposito de 5€

Imparte Borja Sainz

ERYT-200 (experienced registered yoga teacher) y experto en masaje Nuad Boran