

# SALUT



## IOGA

Taller basat en el Hatha Ioga, treballant posicions assegurades o de meditació, de torsió, de relaxació, d'extensió i flexió vertebral, posicions invertides, d'estirament, d'equilibri sobre els peus, triangles, posicions de força i sobre les mans.

**Professor: Germán Svetaz**

## OBJECTIUS

- Augment de l'energia vital i la capacitat de concentració.
- Reforç del sistema immunològic.
- Reducció de l'estrès i l'ansietat.
- Increment de la resistència física, flexibilitat i mobilitat de les articulacions.
- Eliminació progressiva de les contractures musculars i dolors crònics.

## METODOLOGIA

Les classes comencen amb un ritme molt suau, normalment a terra, buscant trobar una respiració profunda abdominal conscient per després començar a pujar la intensitat amb els diferents exercicis abans exposats. Per finalitzar, s'intenta reconèixer els canvis que ha experimentat el cos des de l'inici de la sessió fins el final de la mateixa, per poder incorporar-se al ritme cotidià en millors condicions.

## BREU CURRÍCULUM DEL PROFESSOR

ESTUDIS:

- Yoga Hatha: Escola de Yoga Amitava, Buenos Aires, Argentina
- Yoga Nidra: Prof. Rosa San Cristobal, Barcelona
- Yoga Ashtanga: Prof. Christine Green, Barcelona

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL:

- Centre Cívic Barceloneta, 2010 - actualment
- Centre Balmesito, Barcelona, 2007 - 2011
- Classes particulars a grups, Barcelona, 2002 - actualment
- Classes personalitzades, Barcelona, 2002 - actualment