

SALUT



Professor: Salvana Vilallonga

AEROIOGA

Un mètode aeri holístic. Utilitza la suspensió i la gravetat a la inversa en un gronxador especial. És creatiu, divertit, original. Ajuda a desbloquejar tensions, tonifica i defineix la musculatura superficial i profunda sense augmentar-la: menor consum d'oxigen, major tensió muscular, menor esforç energètic. Les postures van sincronitzades amb la respiració, aporten equilibri, serenitat i afavoreixen l'agilitat. El aeroioga s'inspira en tècniques ancestrals com el Mallakhamb rope i el ioga. Proposa 3 nivells d'intensitat perquè totes les persones el gaudeixin.

OBJECTIUS

- Descobrir les àmplies capacitats que tenim i que podem potenciar.
- Gaudir provant les tècniques de preparació física i mental del aeroyoga. Aprenent a coordinar la respiració amb les postures i moviments.
- D'una forma segura, eficaç, lenta i controlada. Molt adequades per a entrenament, rehabilitació, reducció d'ansietat i estrès, eliminació de l'impacte sobre les articulacions.
- Riure i donar-li una empenta a l'autoestima.

METODOLOGIA

- El Taller inicia amb postures a nivell de sòl i va elevant-se, adaptant-se a les persones que componen el grup.
- La sessió es compon de: Presentació del mètode. Exercici de respiració Fase d'escalfament. Sessió de postures Pausa comentaris, fotos... Exercici de respiració. Fase d'escalfament. Sessió de postures. Meditació-Relaxació final. S'inicia amb postures a nivell de sòl i va elevant-se. Adaptant-se a totes les persones que componen el grup. Proposa 3 nivells d'intensitat perquè totes les persones ho gaudeixin. Finalitza amb relaxació i meditació en suspensió fen la "crisàlide".

BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Professora de Aeroyoga®

Professora de Ashtanga Vinyasa Ioga, Hatha Ioga Enèrgic, ioga terapèutic i tècniques de respiració.

Membre de la Ioga Alliance. Formada a Mysore, Índia, amb el Mestre Rameshji.

Instructora Massatgista terapeuta nivell advanced de Massatge tailandès (Ancient Thai Massage i Estil Nord).

Membre de la Thai Healing Alliance International. Formada a Pondicherry, Índia, amb el Mestre Rahul Barhi.

Tècnica esportiva- Instructora de primers auxilis - Formació Complementària: Agent de cultura de Pau- Agent de Gènere i Igualtat- Cooperatió Int. Amb profund agraïment a tots les meves i meus Mestres.