

SALUT

KUNDALINI IOGA/MEDITACIÓ



Professora: Leticia Gil

Vivim en l'Era d'Aquari, període de molts canvis que provoquen buit, dolor, incertesa, estrès, depressions, ansietat, malalties psíquiques i físiques. Aquest període ens brinda l'oportunitat de potenciar a l'Ésser humà essent responsables de nosaltres mateixos per mantenir-nos davant l'estrès i així poder accionar. La flexibilitat emocional, mental i física són la clau per acceptar els canvis, així com la intuïció, l'instint, l'emoció i la saviesa. És necessària la ment neutral, la resistència i la claredat per prendre decisions. Kundalini ioga és el ioga de la consciència que uneix el cos, la ment i l'ànima. La seva pràctica et porta al teu Ésser original il·limitat i expansiu que connecta amb l'abundància i plenitud.

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