

TALLER: IOGA

Nom del/a tallerista: Rosa Maria Rodríguez

Currículum del/a tallerista: Profesora de Kundalini i Hatha ioga, Posgrau en exercicis per la salut (Universitat de Badajoz). Profesora de Mindfulness. Máster de Mindfulness en temes de salut (UCM).

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge:

La intenció d'aquest taller és que trobis l'harmonia dins teu. La meva missió és inspirar-te a trobar el camí de l'autocura. Comprenent que les Asanes no són simples postures, sinó un estat unificat de cos, ment, sentits i respiració.

En aquest taller:

- **Prendrem consciència de la importància de la nostra postura i la seva relació amb les emocions i el dolor crònic.**
- **Ens familiaritzarem amb les Asanes i tècniques de respiració orientades a oxigenar tot el nostre cos, per així poder crear més energia.**
- **Explorarem la relació respiració i ment.**
- **Explorarem com fer servir la dinàmica de la asana per a la ment.**
- **Respiració, ritmes i tècnica a la asana i pranayama per influenciar en la nostra salut.**
- **Asanes restauratives.**
- **Treballarem la cinestèsica respiratòria.**
- **Exercicis per al nervi vague.**

Persones a les què va dirigit: Apte per a tot el públic. No cal haver fet ioga anteriorment.

Requisits:

-
- ***La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.***
 - ***El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.***

Què cal portar: (Necessitària que vila florida tinguéis suficients estoretes, coixins, cinturons de ioga, blocs i mantes per tapar-se)

Altres anotacions: Hi haurà alguns exercicis que a la gent se li demanarà que porti quelcom adicional a la classe.

-
- ***La inscripció*** es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.