

INTRODUCCIÓN AL YOGA TAILANDÉS – RUESI DATTON

Día y hora:	Sábado 10:00-12:00
Duración:	2 horas
Precio:	25€
Plazo de matrícula:	1 semana antes del taller
Incluye:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción teórica 30'</li> <li>- Calentamiento 15min</li> <li>- Práctica de las 15 posiciones fundamentales 1h</li> <li>- Meditación 15min</li> <li>- Dossier teórico</li> <li>- Degustación de Yogi Teas</li> </ul>

El Ruesi Datton o Yoga Tailandés, es un antiguo arte de ejercitación corporal y mental que persigue preparar o entrenar al practicante para la meditación contemplativa profunda. Comenzó a practicarse en el norte de Tailandia a través los ascetas o ermitaños que dedicaban su vida al desarrollo espiritual pleno. Esta práctica de ejercitación autónoma deriva, como todo yoga, de su hermano mayor, el yoga indio. Éste, a medida que fue extendiéndose desde el norte de India hasta el sudeste asiático, fue enriqueciéndose y modelándose durante siglos a su paso por los pueblos del Himalaya, conformando otros estilos como el yoga tibetano o nepalí. A partir de éstos es que se conforma el yoga tailandés consistente en la práctica de diversas posturas, técnicas de respiración y de acupresión, meditación, visualización y de mantras, entre otras.

### OBJETIVO

Dar a conocer el antiguo arte de ejercitación corporal y mental ascético de Tailandia. Orientar al/a la alumno/a sobre el origen del yoga, su difusión, sus ramas y estilos.

### DIRIGIDO A...

Personas interesadas en la práctica de yoga, en la cultura tailandesa, en la meditación y artes de sanación ancestrales.

Personas que gocen de una buena salud estructural, sin graves problemas de salud que limiten su movimiento.

No dude en consultarnos cualquier duda o en solicitarnos más información. Estaremos encantadas de atenderle lo más rápido y eficazmente posible.