

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE YOGA ENTRE DOS PERSONAS	
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"> - Introducción teórica 15min - Práctica individual 30' y práctica en pareja 1h - Meditación 15min - Dossier teórico - Degustación de Yogi Teas

La práctica de yoga se concibe comúnmente como una disciplina de ejercitación autónoma, es decir, no asistida, como pueden ser los masajes. Sin embargo, la interacción entre dos personas para desarrollar una práctica consciente, en profundo estado de concentración y consciencia, redundará en beneficios tangibles tanto a nivel físico como mental o emocional. La riqueza que nos aporta el tacto, la cooperación, la empatía, el descubrimiento de un punto de equilibrio en la práctica que se encuentra a medio camino entre nuestras posibilidades y la de nuestra pareja, impulsa de forma eficaz y directa numerosas habilidades emocionales y mentales al tiempo que nuestro cuerpo expande de forma sutil y respetuosa sus límites. A través de una práctica introductoria basada en el desarrollo de consciencia corporal, el control mental, la tolerancia, el respeto y la cooperación, descubriremos las bondades de una práctica de yoga en pareja amena, dinámica, intensa y profunda.

OBJETIVO

Dar a conocer los beneficios de una práctica terapéutica de yoga que puede realizarse entre dos personas ayudándonos a ampliar nuestro campo de acción, nuestra consciencia corporal y nuestra percepción sensorial.

DIRIGIDO A...

Personas interesadas en la práctica de yoga, la meditación en movimiento, las terapias alternativas.
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.