

YOGA

“Revitaliza cuerpo, quieta mente, calma emociones”

Hatha Yoga

Suitable for all levels. This class uses postures and stretches in combination with breathing techniques to develop flexibility, strength and relaxation.

This Hatha Yoga class is based on physical postures, Asanas (standing postures, twists, backbends, forward folds, and hip openers), breathing techniques (Pranayama) and final relaxation (Savasana).

OBJETIVO

A través de posturas físicas (asanas) iremos ganando flexibilidad, fortaleza, equilibrio y firmeza, además de confianza y seguridad.

¿CÓMO?

Desde el respeto hacia nosotros/as mismos/as, vamos estirando y desbloqueando cada parte de nuestro cuerpo, sin prisas, sin forzar, amablemente; de esta manera conseguimos revitalizarnos y como consecuencia, una gran sensación de bienestar.

También trabajamos la atención, la concentración, con el fin de aquietar nuestra acelerada mente. Poniendo presencia cada vez que nos despistamos, vamos tomando control sobre nuestros pensamientos y poco a poco poder ser capaces de elegir cuales nos interesan (pensamientos positivos-constructivos) e ir también siendo capaces de construir aquellos que nos sirvan.

Porque... ¿pensamos lo que queremos, o nuestra mente nos piensa?

Y para acabar la clase, unos minutos de relajación consciente nos ayudan a integrar el esfuerzo y a soltar tensiones, proporcionándonos mayor capacidad para ESTAR bien, en cualquier situación.

En todo momento haremos por DISFRUTAR de la clase.

Esto quedará grabado en nosotros/as... y se transformará en un estar mejor con uno/a mismo/a.

“Respirar, estirar, soltar, tonificar, relajar y desarrollar la consciencia corporal. Prestando atención a la observación de las sensaciones corporales y a la respiración.

El cuerpo se siente más suelto, cómodo y ligero. También trabajamos la mente, llevándola a un estado de atención y silencio. Ese sí que es un gran descanso.

Todo, a través de una práctica de Yoga sencilla y gustosa. Que se adapta a cualquier persona y condición”.

Eres bienvenid@!!!!!!!

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Silvia Vizcay

* Licenciada en Pedagogía.

* Profesora de Hatha Yoga titulada por “Sushil School” (India)

* Actualmente formándome en la "Escuela Integrativa de Yoga Darshana" perteneciente a la AEPY (Asociación Española de practicantes de Yoga)

* Titulada como Profesora de Yoga para niños en la escuela "Om Shree Om" de Christine McArdle-Oquendo y la escuela "Mahashakti" en Navarra.