

Curso de Yoga para Principiantes

c o n t e n i d o



**Aprende todo lo necesario
para comenzar una vida
armoniosa y llena
de paz interior**


Elige entre
Martes-Jueves o Lunes-Miércoles
Horario: 7:00 p.m. - 8:30 p.m.



Fundación
Atman Yoga
Tradición Sivananda

*Alrededor de alguien que está en paz se
acaban los conflictos
-Patanjali*

En la filosofía del yoga se dice que ésta es la respuesta a la pregunta ¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo? El Yoga nos enseña como lograr este estado de paz y nos dice que para esto debemos **conectarnos con nuestra alma (Atman)**.



Para lograr este estado de conexión con nosotros mismos debemos empezar trabajando con el cuerpo porque, como dice Swami Sivananda, éste es el vehículo que nos lleva a la meta. **Contar con un cuerpo saludable y fuerte es una gran ayuda. Tenemos que respetarlo, limpiarlo y cuidarlo como un templo.**

Los cinco principios básicos universales del **yoga** para mantener en buen estado al vehículo del alma (el cuerpo) y a su conductor (la mente), para llevarlo a la meta (el Alma) son:

Ásanas

Ejercicio adecuado

Pranayama

Respiración adecuada

Savásana

Relajación adecuada

Ayurveda

Alimentación saludable

Pensamiento Positivo y Meditación

A group of people are practicing yoga in a studio. Several individuals are performing handstands, with their feet held together and arms supporting their weight. The studio has a warm, golden light, possibly from a chandelier or string lights. The background shows a framed picture on the wall and some plants. The overall atmosphere is calm and focused.

Objetivo del Curso

Conoce cuál es la meta del Yoga y sus beneficios a nivel físico, mental y espiritual

Aprende en teoría y práctica, 3 de los 5 principios básicos del Yoga para tener buena salud, tranquilidad mental y una conexión permanente y sincera con tu yo interior: Pranayama, Ásanas y Savasana.

¿Qué voy a aprender?

Aprenderás a realizar la serie Rishikesh, una secuencia de Hatha yoga que consta de 12 posturas (ásanas) que son las más eficientes del Yoga. Se hace en un orden específico para oxigenar y desbloquear los 7 principales centros energéticos del cuerpo.

(Ver serie Rishikesh en la siguiente página)

A respirar conscientemente.

El Pranayama es la principal práctica del Hatha Yoga para purificar y expandir la mente.

Te enseñamos la respiración abdominal, que es la respiración natural y la respiración yóguica completa con la cual llenamos los pulmones al 100% de oxígeno.

Además te enseñamos dos ejercicios básicos

- Kapalabhati (Respiración de fuego) y
- Anuloma Viloma (Respiración alterna).

También aprenderás a calentar tu cuerpo y prepararlo para las ásanas (posturas) con el Saludo al Sol, consta de una secuencia de movimientos activos para encender tu Sol Interior.

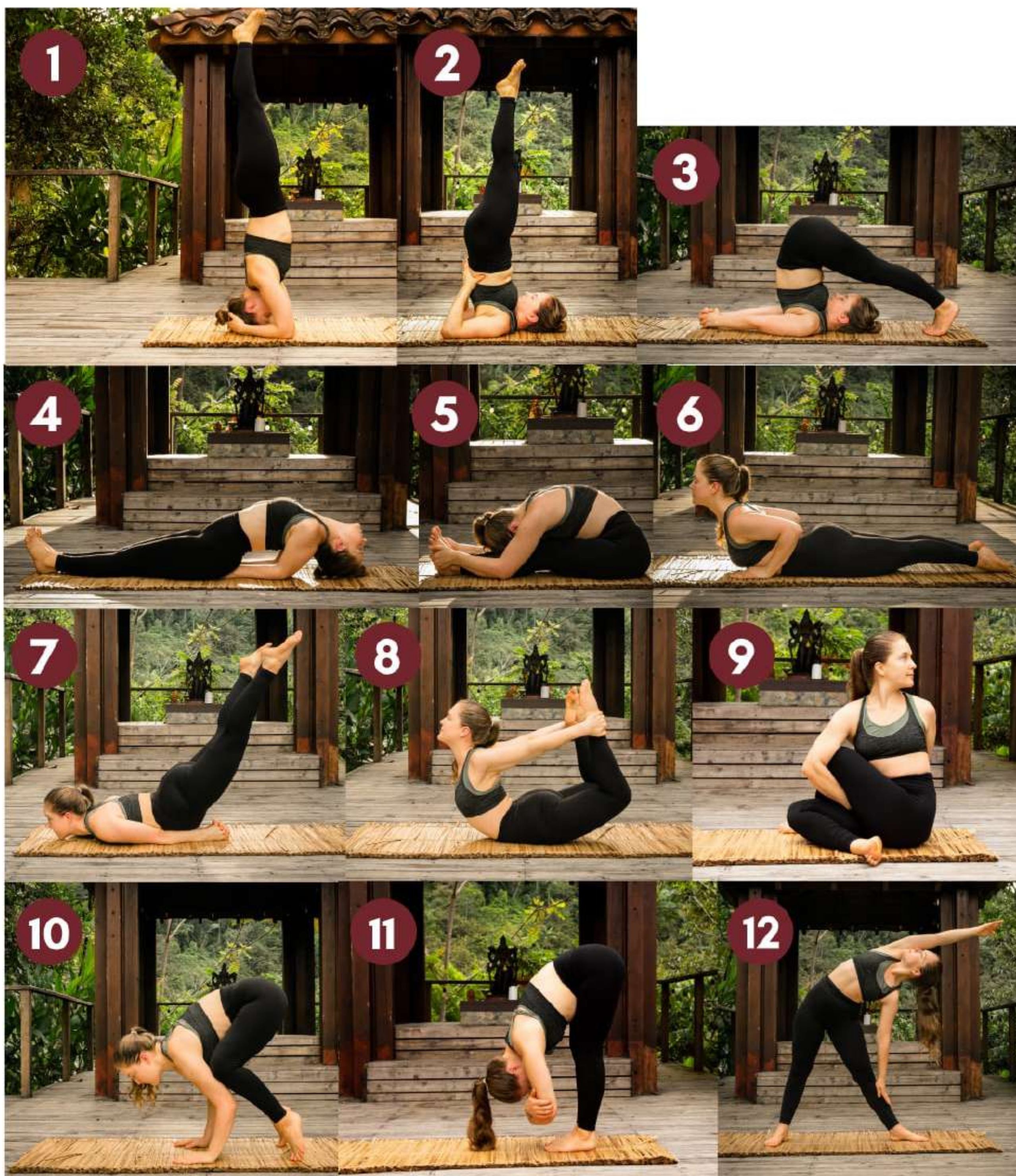
A relajarte adecuadamente

Savasana es la relajación profunda que se hace durante la práctica y al final de ella, es aquí donde se reciben todos los beneficios de la serie, por lo tanto, es la parte más importante de la clase. En Savasana se producen exactamente los efectos fisiológicos contrarios al estrés, activa los procesos de regeneración, recuperación y curación en el cuerpo, y nos induce a un estado profundo de paz y bienestar.



Nuestra Tradición de Yoga

Serie Rishikesh



Costo

\$ 258.000 COP

Elige entre Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

Consulta nuestra disponibilidad mensual.

7:00 p.m. - 8:30 p.m.

(Lunes festivo no abrimos nuestra Sede Poblado)

Para tener en cuenta:

NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.

Paga directamente por la página web o consigna el valor total en nuestra

Cuenta de Ahorros Bancolombia, Atman Yoga- 85081592646

