

ELS TALLERS DE LA VIOLETA



NOM DEL TALLER	ASHTANGA VINYASA – IOGA
DESTINATARIS	Adults.
DESCRIPCIÓ	<p>L'Ashtanga vinyasa es distingeix per ser un ioga més dinàmic, ja que es practiquen una sèrie de postures, <i>asanes</i>, encadenades amb el vinyasa, moviment amb respiració. És un ioga que va ser popularitzat per K.Pattabhi Jois i té base filosòfica als Yoga sutres de Patanjali.</p> <p>Les postures creen certs estats mentals i energètics; el vinyasa prepara el cos per a la pròxima postura i integra l'energia generada.</p> <p>Durant la pràctica es treballa tenint molt present la consciència del propi cos, la respiració i la visió, el <i>drishti</i>.</p> <p>El cos no només s'enforteix, es flexibilitza i sana, sinó que la pràctica continuada aporta calma, reafirmació i claredat mental, així com equilibri emocional.</p>
HORARI	<p>*Grup 2 (Nivell Inicial): Dimarts de 19:00 a 20:15h. Del 2 d'abril al 11 de juny de 2019. 10 sessions.</p> <p>*Grup 3 (Nivell Avançat): Dimarts de 20:30 a 21:45h. Del 2 d'abril al 11 de juny de 2019. 10 sessions.</p>
PREU	65€
MATERIAL	Inclòs.
TALLERISTA	<p><u>Paloma Barranco Manzano:</u> Amant i practicant del ioga i la meditació des de fa una dècada, amb diferents estudis a Espanya i Àsia, compte a més amb una formació reconeguda oficialment per la Generalitat de Catalunya en Hatha ioga i Kundalini ioga. Amb el desig i la gratitud de compartir aquestes eines tan valuoses pel desenvolupament personal, la gestió emocional i el benestar físic. Imparteix classes en diferents centres de Barcelona, en formació contínua, i creixement constant. Om Shanti.</p>
OBSERVACIONS	Cal dur roba còmoda.