TALLERES JULIO

Los días 6 y 20 de Julio

En ESPACIOM
- PONTEVEDRA -

TALLERES JULIO

JULIO

6

YOGA & AYURVEDA PARA LA ANSIEDAD / ESTRÉS

De 9.30 a 14

Inversión: 50 Euros./taller.
Los dos talleres 80 Euros

JULIO

20

HISTORIA DETRÁS DE LAS POSTURAS DE YOGA

De 9.30 a 14

Inversión: 50 Euros./taller.
Los dos talleres 80 Euros

CONTENIDO DEL TALLER: YOGA & AYURVEDA PARA ANSIEDAD/ESTRÉS

- Clase practica de yoga asana y pranayama para la ansiedad y el estrés
- Qué es la ansiedad desde el punto de vista del ayurveda
- Cómo se genera/cómo la generas
- La importancia del Agni
- Tips ayurvédicos para la ansiedad

CONTENIDO DEL TALLER: MITOLOGÍA HINDÚ Y FILOSOFÍA DETRÁS DE LAS POSTURAS DE YOGA

Muchas de las posturas en *haṭha yoga* están inspiradas en los nombres de deidades hindúes o de sabios de la antigüedad.

En este taller conoceremos la historia que hay detrás de estas posturas. Una combinación de historia, mitología y filosofía hindú que nos ayudará a comprender mejor nuestra practica actual.

PARA INFORMACIÓN Y RESERVAS

Mensaje a: info@seraki.org o whatsapp al
+34.650.73.11.10

@serakiyogaveda