



YOGAAYAM ASHTANGA YOGA PROFUNDIZAR TU PRACTICA

31/8-2/9 2018

31/8: 18:00-21:00

1 & 2 /9: 08:00-12:00

STUDIO EKAM, GRANADA
BUEN SUCESO 9, 18002. *PRECIO: 85€*
35€ POR CADA DÍA



3 DÍAS PARA PROFUNDIZAR TU PRACTICA. ENCUENTRA UNA OTRA Y MUY INTERESANTE MANERA PARA ENTRAR UTTHITA TRIKONASANA A & B, UTTHITA PARSVAKONASANA A & B, BHUJAPINDASANA , KURMASANA Y SUPTA KURMASANA, URDHVA DHANURASANA, USTRASANA, LAGHU-VAJRASANA Y KAPOTASANA. APRENDE EJERCICIOS PARA ABRIR LAS CADERAS. APRENDE EJERCICIOS PARA ABRIR LAS PSOAS, EXPLORA LAS "BACKBENDS SIN BACKPAINS"! CHARLA SOBRE EL "HATHA YOGA PRADIPIKA" Y LOS "YOGA SUTRAS DE PATANJALI" CADA DÍA, PARA ENTENDER QUE YOGA ES ALGO MUCHO MÁS PROFUNDO QUE LAS POSTURAS. ES UNA MANERA PARA VIVIR SALUDABLE CON TU CUERPO, MENTE Y SENTIMIENTOS. WWW.YOGAAYAM.COM

MÁS INFORMACIONES: KOSTAS.2012@GMAIL.COM, (0034) 685673065