



## 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](http://WWW.YOGAAYAM.COM)

MÁS INFORMACIONES: [KOSTAS.2012@GMAIL.COM](mailto:kostas.2012@gmail.com), (0034) 685673065