



QUÉ VEMOS?

La practica inicia con una actividad para romper el hielo o también llamados "ice breakers" que permitirán a los alumnos generar confianza entre ellos y unificarlos , ya que no solo van a hacer y mejorar su cuerpo pero también a generar lazos humanos que les ayudaran a tener confianza y socializar.

Después de cerrar la primer actividad el alumno es introducido a la práctica de yoga (flow) que durará dos horas en las cuales el alumno llevara a su cuerpo a limites; sin lastimar a su cuerpo, esta practica viajaremos por una serie de vinyasas que son completamente diferentes a lo que hay actualmente en el mercado, sin embargo nos apegamos a los estándares de la Yoga Alliance, las cuales son muy altas en lo que cabe a "calidad".

La practica concluye con savasana o la postura del muerto en la cual el alumno debe de seguir en un estado meditativo, atreves de una "meditación guiada" jamas vista ni escuchada por otro maestro de yoga y una garantía de llevar al alumno a puntos más trascendentales en su practica.



Terminando la practica intensa de yoga, pasamos a una hora de meditación profunda, en las cuales mantendremos el foco de atención en la glándula pineal, aprenderemos como activarla y usarla para la practica de yoga, en esta parte de la sección llevamos la concentración a la misma, intensificando todavía más la sesión, una practica que no es dirigida por cualquier maestro que no sepa de la existencia de nuestra fuente de poder.

Tendremos una hora de comida, la cual se apega a una dieta cien por ciento vegetal, libre de productos animales, ya que veremos mucho el termino de ahimsa o la no violencia, hacia nada ni nadie.

Al volver de la degustación de los alimentos haremos un pequeño análisis y reflexión de nuestras vidas; sin juzgarnos y mucho menos lastimarnos, tomen en cuenta que no es una sesión psicológica, más bien una visión de nosotros mismos.

Practica de yoga Yiengar en la cual, volvemos a desafiar nuestros músculos y estructura ósea donde de nuevo volveremos a desafiar a nuestro cuerpo en posturas más sostenidas, detenidamente más técnica y enfocada a trabajar con la materia, sin olvidar al espíritu.

Los días consecutivos veremos lo que son los mandalas y que son... el niño creativo y como utilizar la psicología de los colores para aumentar nuestra frecuencia con nosotros mismos y con los demás.

Repetiremos la práctica tanto de yoga flow, como la de Yiengar que no solamente veremos las mismas posturas también sus modificaciones y sin lastimar a nuestro cuerpo.

El tercer día veremos más a profundidad lo que es Ayurveda y como funciona en nuestra vida, como descubrir nuestro "dosha" y que posibles alimentos podemos implementar para cada tipo de "dosha".

Que incluye?

Son 3 días, 21 horas de practica.(viernes, sábado y domingo)

Incluye alimentos.

El espacio que se va a ocupar.(salón)

Material didáctico como lo que son, los mandalas, el pequeño manual de mantras y posturas (básico).

La donación es de \$2000 pesos M.N.

Quién lo dirige?

Lic. Miguel Angel Tovilla RYT500, con más de 15 años de experiencia en el rubro, es la mejor opción ya que cuenta con más de 30 certificaciones y continua en el camino, ha sido reconocido por la Universidad del Caribe, entre otras instituciones, las cuales destacan la Yoga Alliance y la Pilates Method Alliance en USA.

www.sanrafaelyogaypilates.com

sanrafaelyogaypilates@gmail.com