

ABHYANGA YOGA

Curso

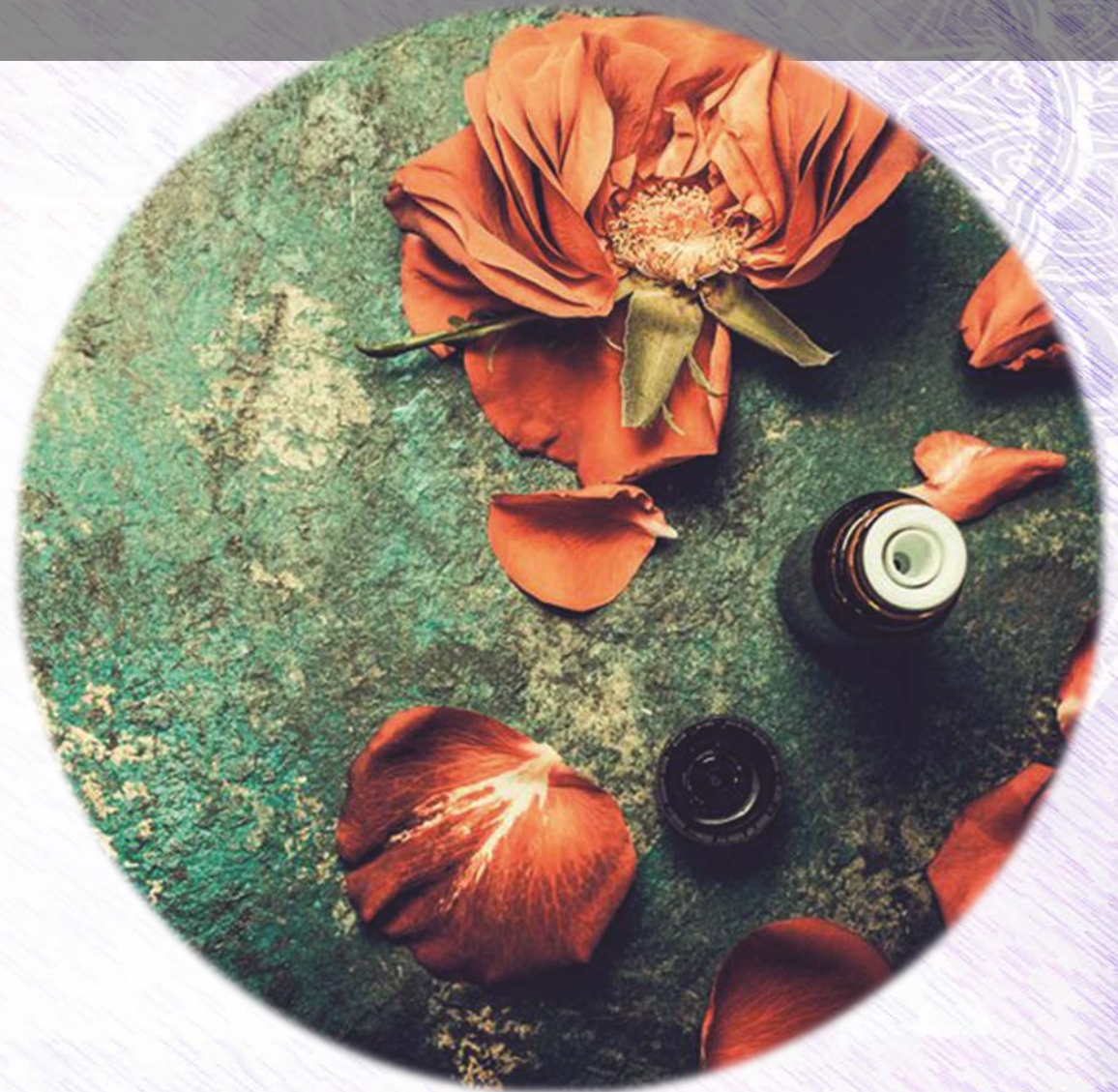
2019-2020



ABHYANGA YOGA

Abhyanga Yoga

Es un masaje con aceites calientes que combina el ayurveda con posturas de Yoga pasivas y respiración. Integrando ambas técnicas nos beneficiamos de las propiedades de los aceites con los múltiples efectos que nos proporciona cada asana (postura de yoga).



ABHYANGA YOGA

Esta gran técnica nos permite:

- Despertar la conciencia del cuerpo.
- liberar emociones atrapadas que pueden afectar nuestra salud física.
- Desbloquear la estructura muscular rígida.
- Nutrir articulaciones.
- Hidratar la piel.
- Proporciona ligereza, flexibilidad y nos da apertura, la expansión que necesita el cuerpo para sentirse sano.
- Invita a experimentar el proceso de la respiración profunda y sus beneficios.

ABHYANGA YOGA

- La exhalación como herramienta para vaciar, soltar, aflojar.
- Calma la mente.
- Es un masaje en el que el receptor está observando y experimentando en cada momento lo que ocurre en su cuerpo.
- Se observa el cuerpo como un todo, tanto a nivel físico, emocional, mental y energético.

Además de los múltiples beneficios citados anteriormente, lo interesante del Abhyanga Yoga es que trabaja en dos direcciones:

La posibilidad de expansión, de conciencia, de liberación, tanto se da para el receptor como para el terapeuta.

ABHYANGA YOGA

El curso va dirigido a terapeutas y a todas aquellas personas interesadas en la salud y en mejorar su calidad de vida.

INICIO DEL CURSO: octubre 2019

UN DOMINGO AL MES

10.00-19.00 hs

(con tiempo para comer)

DURACIÓN: 9 meses

PRECIO Matricula - 70€

Mensual - 110€

FECHAS

6 OCTUBRE

10 NOVIEMBRE

1 DICIEMBRE

12 ENERO

9 FEBRERO

15 MARZO

5 ABRIL

10 MAYO

20 JUNIO



ABHYANGA YOGA

El curso va dirigido a terapeutas y a todas aquellas personas interesadas en la salud y en mejorar su calidad de vida.

Contenido del curso:

- Secuencias del masaje.
- Estudio de las diferentes posturas de Yoga en masajes.
- Anatomía.
- Estiramientos.
- Introducción al ayurveda.



ABHYANGA YOGA

MARTA BARTI

Terapeuta corporal.

Abhyanga Yoga.

Profesora Yoga.

Chi Nei Tsang.

Osteópata Método Poyet.

