

- KRIPA FOUNDATIONS -
IYENGAR
YOGA

Plano do Curso



KRIPA FOUNDATIONS IYENGAR YOGA

DIRIGIDO

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

Este Workshop foi projectado para ser usado com crianças entre 5 anos e adolescência, A maioria de nossas atitudes perante a vida tem sua contraparte no corpo físico. Do momento em que nascemos até a nossa morte vivemos em um mundo polarizado e de natureza rítmica.

O método Kripa Foundations Iyengar Yoga nos ensina que a comparação e a crítica devem começar pelo alinhamento dos nossos lados direito e esquerdo a um grau em que ajustes mais precisos são exequíveis como começar esticando o corpo, dos artelhos ao topo da cabeça, desafiando a gravidade. Esta é uma técnica adequada para prevenir males físicos e mentais, para proteger o corpo como um todo, desenvolvendo um senso de autoconfiança e segurança através do equilíbrio entre as nossas polaridades.

PROGRAMA

- Posturas em pé
- Posturas sentadas
- Posturas de extensão
- Postura de flexão lateral
- Posturas de torção.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO

Nº. Horas: 4 hrs

Preço: 30 euros

Professora: Ângela Maria Jácomo Martinez. Professora especializada em Yoga Infantil. Membro da Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil – IYTA e do Colegiado Dharmaparisad.

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org