



Clases de “Yoga Integral”

OBJETIVOS: Yoga es la forma de conocerse mejor a sí mismos y desarrollar al máximo sus facultades mentales e intelectuales, convirtiéndose esta práctica en la vía hacia un conocimiento superior y realización personal. También es una filosofía de vida equilibrada, sin perder la conexión con el ser espiritual esencial en un mundo moderno de mucha tecnología, agitación y confusión.

“Yoga Integral” es Yoga corporal y Yoga de la mente dos en uno. Le ayuda a desarrollar su cuerpo físico, sutil (energético), y emocional. También es una terapia de relajación, le ayuda a relajar el cuerpo y desconectar de los problemas diarios para lograr un estado de equilibrio de la mente después del día pesado del trabajo.

DURACION DE CADA SECCION: 1 hora y media

No de SECCIONES: una o dos veces por semana (Yoga se practica constantemente por eso no hay número de sesiones definida, si a los practicantes les van a gustar las clases puede ser más sesiones depende del tiempo de disponibilidad de ellos)

METODOLOGIA GENERAL:

Estos clases de YOGA combina Yoga físico y Yoga espiritual, practica de las asanas (posturas del yoga) y pranayamas (técnicas de respiración), cantos de mantras Hindú y la meditación de relajación. Cada uno de los participantes debe asistir en ropa cómoda o sudadera, y tener una ESTERA o COLCHONETA para practicar yoga. El salón debe tener el espacio suficiente para el número de los participantes y tener un reproductor de música (CDs).

Dirigido por Elena Bolaneva – terapeuta de Medicina China. Más de 10 años de práctica de Yoga en Rusia, China, Estados Unidos y Colombia, referencia en Medellín – Centro Cultural Ganges.

Favor solicitar mayor información del taller por correo:

elena_bolaneva@hotmail.com

<http://www.facebook.com/AcupunturaMedellin>

Teléfonos de contacto: 310 227 2725; 474 5927