



Centro Kiai presenta:

Daniela Fuentes

Maestra certificada en JIVAMUKTI YOGA

El Arte del Vinyasa

El taller consiste en una secuencia fluida de vinyasa acompañada con cantos en sánscrito, enseñanzas basadas en escrituras yogicas tradicionales y contemporáneas y comentario de las mismas, consciencia de la respiración, meditación, asistencia y ajustes con las manos y relajación. El taller está abierto a todos los niveles de experiencia.

Martes 2 de Marzo de 6.00 pm a 9.30 pm
\$400

Vinyasa Krama es comúnmente llamado „flow“, o mecanismo de vinculacion que une postura con respiracion. De hecho, Vinyasa Krama significa secuencia ininterrumpida de eventos, colocados en un orden deliberado, de principio a fin. Vinyasas Krama nos enseña como tejer nuestras relaciones con atencion y detalle, para que todo nuestro circulo de relaciones y existencia se convierta en una collar armonioso y fluido de perlas. Este taller entrara en un entendimiento mas profundo y los detalles de la ejecucion propia de la Asana dentro del contexto de Vinyasa Krama, como se relaciona en la practica sobre el tapete, asi como la aplicacion practica en la vida diaria. El taller se enfocara en un grupo especifico de Asanas, como por ejemplo: back-bends, giros, apertura de cadera, inversiones, y como agrupar de la mejor forma estas posturas de forma que de a la secuencia de Vinyasa máxima eficiencia.

Informes
55 96 85 53
55 96 85 23
www.centrokiai.com
info@centrokiai.com

