



Centro Kiai presenta:

# Gibrán Gonzalez

## Práctica Mysore *Style*

Practica y mejora cualquier serie del Ashtanga.

Lunes, Miércoles y Viernes del 11 de enero al 26 de marzo  
11 de la mañana a 1 de la tarde

El Mysore style es una forma particular de enseñanza de yoga en la tradición de Ashtanga Vinyasa Yoga de Sri K. Pattabhi Jois. Hay algunas diferencias respecto a la forma habitual en que se enseña el Yoga:

- La clase se realiza en silencio
- Los estudiantes practican su propia secuencia a su propio ritmo
- El profesor les asiste ajustando sus posturas.

### Vinyasa

En el estilo de Mysore se aprenden posturas en un orden fijo utilizando una técnica de movimiento - respiración llamada Vinyasa. El Vinyasa une las posturas en la danza de la respiración.

### Tu capacidad

A cada estudiante se le indica su práctica en función de su capacidad. Dado que cada postura está diseñada para preparar el resto de la serie, los principiantes tienden a realizar una práctica mucho más corta que los estudiantes con más experiencia

Una de las ventajas del estilo Mysore, es que es para todos, ya que se enseña de acuerdo a la capacidad individual de cada uno.



\$300 clase suelta

Informes

55 96 85 53

55 96 85 23

[www.centrokiai.com](http://www.centrokiai.com)

[info@centrokiai.com](mailto:info@centrokiai.com)