



# Centro Kiai presenta: Twee Merrigan Prana Flow Yoga

"and then one day the risk it took to remain tightly in a bud was more painful than the risk it took to blossom"  
anais nin

prana life-force of creation  
flow the state of unified consciousness

**24 al 26 de Febrero**  
9:30 a 11:30 hrs

Clase Suelta \$550 c/u

Aprenderemos lo necesario para poder crear 4 rutinas basadas en chakras o elementos integrando a las posturas: ejercicios de respiración, mudras, cantos y meditación en movimiento.

Adquiriremos herramientas para poder enseñar 4 tipos de saludos al sol enfocándose en cada chakra o elemento, así como la teoría y aplicación para despertar el cuerpo energético y sus 108 puntos vitales o marmas. Estos puntos son esenciales para el auto masaje y se pueden activar dentro de la practica de yoga-asana.

20 horas de entrenamiento que pueden contar para tu certificación como Instructor de Yoga con LAIYLA A.C. y/o Shiva Rea y/o Yoga Alliance US.

- 23 de Febrero Apertura de Cadera. "Bucea en la profundidad"
- 24 de Febrero Fortalecimiento del Core y la parte alta del cuerpo "Tu creas el cambio"
- 25 de Febrero Apertura del Corazon. "Saborea el nectar de la dicha"
- 26 de Febrero Meditacion en Movimiento "La super carretera a la dicha"

Cada mañana tu podras experimentar dos horas de "Prana flow Yoga" esta clase sera abierta a todos los niveles incluyendo Chakra namaskarams, asanas, mantras, pranayama, mudras, meditaciones, musica alquimica, y afirmaciones que activaran los 7 centros de energia en el cuerpo o chakras.

Además, **MASTER CLASS** el dia 26 de Febrero de 6.30 pm a 8.30 pm  
Clase Suelta \$550

La práctica de Asanas será muy creativa y cada día exploraremos un chakra o elemento diferente.



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