



Escola de Ioga Jaume Grau
C. Francesc Macià, 4, 1er. Mollet

Aprofundiment

Dirigit a:

- Les persones que desitgin aprofundir en l'ensenyament del Ioga.
- Aquelles persones que vulguin millorar la seva pràctica personal.
- Les persones, que desitgin conèixer Viniyoga. Ensenyança que ve del professor T. Krishnamacharya i el seu fill T.K.V. Desikachar.

Temari:

- Comentari sobre la pràctica. Elements a tenir en compte.
- Taller de tècnica, veurem diferents grups d'āsana (postures) tenint en compte: nom, característica, efectes, contraindicacions, altres.
- També tindrem un apartat molt especial relacionat amb la respiració i veurem diferents prānāyāma.
- Parlar de Ioga és parlar del cos, respiració i ment, per aquest motiu no podem deixar de costat aquesta visió tant interessant i detallada de la ment i el seu funcionament que fa el "Yoga-sūtra de Patañjali". És el primer text de Ioga que és coneix. Veurem els dos primers capítols.

Durada:

- D'octubre a juny: un dissabte al mes de 8:30h a 14:00h.
- Començament: 21 d'octubre 2023.

Per més informació: tel. 659 097 195 – correu: info@yogajaumegrau.com