

FORMACION BÁSICA ABHYANGA YOGA



FORMACIÓN BÁSICA ABHYANGA YOGA

Introducción

Abhyanga yoga es un masaje con aceites calientes que combina el ayurveda con posturas de yoga pasivas y respiración. Integrando ambas técnicas nos beneficiamos de las propiedades de los aceites con los múltiples beneficios que nos proporciona cada asana.

Sistema creado por Deva Paksha. Se formó en India en masajes ayurvédicos, Chaviti, marmoterapia... A todos los conocimientos adquiridos añade su propio lenguaje: LA CONCIENCIA CORPORAL.

Esta gran técnica nos permite despertar la conciencia del cuerpo, liberar emociones atrapadas que pueden afectar nuestra salud física, desbloquear la estructura muscular rígida, nutrir articulaciones, hidratar la piel... Proporciona ligereza, flexibilidad y nos da la apertura, la expansión que necesita el cuerpo para sentirse SANO. Invita a experimentar el proceso de la respiración profunda y de sus beneficios. La exhalación como herramienta para vaciar, soltar, aflojar. Calma la mente. Es un masaje en el que el receptor está observando y experimentando en cada momento lo que ocurre en su cuerpo- Se observa el cuerpo como un todo... tanto a nivel físico, emocional, mental, energético!

El curso va dirigido a todas aquellas personas que quieran aprender una nueva técnica, una nueva forma de comprender el cuerpo, desde la plena conciencia del Ser, desde una perspectiva amplia y generosa.

Lo interesante del Abhyanga yoga es que se trabaja en ambas direcciones:

La posibilidad de expansión, de conciencia, de liberación tanto se da para el receptor como para el terapeuta.

Va dirigido a todas aquellas personas que quieran entregar, que quieran compartir bienestar!!!!

Programación:

El curso tiene una duración de 120 horas.

Se dividirá en un seminario al mes (9 fines de semana al mes)

Sábado: 10:00-14:hs

15:30-18:30 hs

Domingo: 9:30-13:30 hs (domingo tarde 15:00-18.00) 6 DIC,6 MAR,

Incluimos en estas 120 horas conocimientos básicos de anatomía.

Estudio de las diferentes posturas de yoga en el masaje.

Prácticas yóguicas y/o dinámicas para el terapeuta para el estudiante.

Matrícula 100 Euros

Precio: 150 euros cada seminario

Lugar: "Bhakti Yoga Shala" Estudio de yoga

Ronda Universitat 33 3º 2ªB

Teléfono: 93 301 68 80

PROGRAMACIÓN.

Seminario octubre: 10-11

Presentación

Colocación del cuerpo.

Dinámicas

Espalda

Seminario noviembre: 14-15

Yoga (Postura en secuencia)

Repaso seminario anterior

Espalda

Brazos

Estiramiento brazos

Seminario diciembre:5-6

Yoga (Postura en secuencia)

Repaso seminario anterior

Cervicales

Dinámicas

Apertura omóplatos

Seminario enero:16-17

Yoga (Postura en secuencia)

Repaso

Piernas (Parte posterior)

Estiramientos piernas

Pies

Seminario febrero:20-21

Yoga

Piernas (Parte anterior)

Estiramientos

Dinámicas-

Teoría

Seminario marzo:5-6

Yoga
Repaso
Abdomen
Brazos
Manos
Teoría

Seminario abril:9-10

Yoga
Repaso
Dinámicas
Cara
Cabeza
Teoría

Seminario mayo:14-15

Yoga
Masaje completo
Dar- Recibir
Pulir
Integrar

Seminario junio:4-5

Yoga
Masaje completo
Patologías
FIESTA

El curso lo imparte Marta Barti

Terapeuta y formadora en Abhyanga yoga. Discípula directa de Deva Paksha.

Masajes hindús tradicionales pies y cabeza : Kansa. Shiro shampi.

Lectura corporal.

Quiromasajista .Titulada en la Escuela Ferrandiz en Barcelona

Profesora de: Hatha Yoga Título reconocido por A.E.P.Y (Asociación Española de practicantes de Yoga).

Bhakti Yoga Vinyasa.

Kundalini Yoga.

Yoga Fusion.

Formaciones reconocidas por Equilibrium : "Bhakti Yoga Shala". Estudio de Yoga.

HARI OM