



explora tu cuerpo

abre tu corazón

muevete hacia tu luz

Anusara YOGA

TALLER DE INTRODUCCION A ANUSARA YOGA
Sabado 31 marzo (10.00 - 13.00)

En este taller de 3 horas exploraremos las bases de Anusara Yoga: los Cinco Principios Universales de Alineamiento. Este sofisticado sistema de yoga, fundado por John Friend, une la tradición del yoga, la ciencia de la biomecánica y la celebración de nuestra bondad innata. La práctica de asana con equilibrada acción energética permite que el prana fluya más libremente trayendo más armonía a nuestra vida. Apto para principiantes y también para estudiantes de nivel intermedio/avanzado que quieran crear una base sólida de los principios de alineamiento de Anusara.

TALLER DE ANUSARA YOGA TERAPIA
Domingo 1 abril (10.00 - 13.00)

El yoga practicado con alineamiento equilibrado y con profunda intención en el corazón, nos ayuda a curar lesiones, a aliviar dolores y, en general, a tener un cuerpo más vibrante, una mente más despierta y un corazón más abierto. En este taller exploraremos las posibilidades terapéuticas de Anusara Yoga. Enfocaremos la práctica a sanar tus lesiones (dolores de espalda, lumbares, ciática, hombros, cervicales, rodillas...) usando los Principios Universales de Alineamiento y acercándonos a nuestro óptimo patrón.

SUSANA GARCIA BLANCO es profesora afiliada de Anusara Yoga, con más de 700 horas de formación con su fundador John Friend y con Sianna Sherman and Mitchel Bleier. Estudia Filosofía Rajanaka Tantra con Dr. Douglas Brooks y Shaivismo de Cachemira con Carlos Pineda. Su interés por la Filosofía y la Mitología se transmiten en sus clases. Después de USA e India, ahora enseña Anusara Yoga en Barcelona

35 euros cada taller
65 euros los dos talleres
(60 euros si te inscribes antes del 10 de marzo)

Lugar
CESARU LAGUNA
Avda. Calvo Sotelo, 73, bajo
La Laguna
Tenerife

Inscripción o preguntas: 677826532
jiancita@gmail.com
hrdaya.shakti@gmail.com