
Introducción al Yoga

Taller online para familias con hijos con necesidades especiales



Atrévete a probar

Raquel Márquez - Instructora de Kundalini Yoga

En alguna ocasión te has sorprendido con el pensamiento de si el yoga es algo para ti? Te han entrado ganas de probar pero no has sabido qué tipo de yoga sería conveniente para ti? Quizá has pensado que no eres flexible ¿ puede que eso de meditar es para personas espirituales o contemplativas?? Pues en este taller te vamos a sacar de todas esas dudas!!!

Tú más que nadie sabes que todos y cada uno de nosotros somos distintos , puedes ser más o menos flexible, ser más impaciente o más tranquilo y con este taller te quiero dar la posibilidad de que experimentes y te inicies en el mundo del yoga y la meditación , porque el yoga es para todos!!

Serán sesiones de una hora y media donde principalmente conocerás tu cuerpo, o más bien aprenderás a escuchar tu cuerpo, te daré diferentes opciones en las posturas, veremos que para realizar una postura de yoga no has de ser un contorsionista de circo, podemos hacer una postura ayudándonos con bloques, cojines o incluso sentados en una silla. Y piensa en la meditación como un espacio de tiempo donde descansan tus pensamientos...

Practicaremos posturas de yoga de una manera suave y amable para estirar nuestro cuerpo . También practicaremos la meditación de varias maneras para que encuentres la que mejor vaya contigo o con tu momento, meditaremos con música, en silencio, quietas y en movimiento!!

Yoga no es ser flexible, es practicar sin importar los resultados, aprender a conocerte y escucharte.

Es creer en ti, bajar el ritmo, respirar, enfocarte en el ahora y llevar una sonrisa por dentro.

Te doy algunos motivos por los que practicar yoga y meditar:

- Con los estiramientos lograrás relajar músculos y con ellos aliviarás tensiones.
- Te ayudará a aliviar dolores posturales de tu espalda, cuello, ciática..
- Aprenderás a respirar conscientemente ayudando a aumentar tu capacidad pulmonar, aumentará tus defensas y tu sistema inmune.
- Equilibrarás tu sistema nervioso y tu sistema glandular, ayudando también a reducir niveles de cortisol y así reduciendo el estrés acumulado en tu cuerpo.
- La meditación y la respiración consciente te ayudarán a calmar tu mente y así enfocarte y estar más presente en tu día a día.

También te contaré las diferencias entre los tipos de yoga, aunque practicaremos Kundalini, que es un yoga dinámico que te ayudará a transformar tu energía a través del movimiento, la respiración , el sonido y el ritmo.

Después de que naciera mi hija Yaiza, como muchos de vosotros me encontré en una montaña rusa de emociones que no sabía gestionar, contracturada físicamente y teniendo que dejar muchos de mis hábitos como lo era el deporte que me ayudaba a estar en forma y evadirme. El Kundalini Yoga llegó a mi por casualidad y ha sido y es una herramienta capaz de ayudarme en muchos aspectos de mi vida , me animé a hacer la formación para aprender algo más sobre la filosofía yóguica y también anatomía. Así que como instructora en el Nivel 1 de esta disciplina del yoga mi propósito es transmitirte con este taller esta hermosa herramienta y aunque es un taller breve intentaré que sea intenso!!

GRUPOS Y FECHAS

GRUPO MAÑANAS

Los lunes de 10 a 11:30h

Del del 4 de abril al 23 de mayo

GRUPO TARDES

Los martes de 19 a 20:30h

Del del 5 de abril al 24 de mayo

PRECIO

Socios/as : 30 Euros / No socios : 60 Euros

QUÉ NECESITAS

Únicamente e necesitarás una esterilla, un zafu o cojín, una cinta de yoga o pañuelo y un espacio tranquilo para dedicarte esta hora y media.

Al inscribirte recibirás el enlace de Zoom para participar en las sesiones.