

VIRAYOGA

YOGA SIN FRONTERAS



del 1 al 10 Junio

Bienvenidx a esta Formación de Virayoga y Yoga Sin Fronteras. A lo largo de este curso aprenderás que éste es un sistema de yoga que nace de la fusión de tres disciplinas: el yoga , las artes marciales y el crecimiento personal. Vira, en sánscrito significa guerrero, así que a lo largo de esta formación conocerás al guerrero o guerrera que llevas dentro.

Empoderamiento, presencia, lateralidad y autoconfianza son las principales palabras que definen este nuevo estilo de yoga. Del Hatha Yoga tradicional y de diferentes Artes Marciales nace una nueva forma de sentir el yoga. Su objetivo principal es poder aprovecharnos de los beneficios que nos aportan ambas disciplinas. Trabajando más profundamente nuestro cuerpo, potenciando como nunca nuestros sistema motriz y aportándole la salud necesaria para su buen funcionamiento. El Virayoga se estructura en 9 sesiones. Cada una de estas, tiene una tipología de técnicas marciales diferente y se relación con cada uno de los 9 estadios del camino del guerrero. Estos 9 estadios son los siguientes: Proyección, Respeto, Fuerza, Anticipación, Resiliencia, Virtudes, Respuesta, Liberación y Fluir.

La duración de este curso es de 9 días consecutivos, aunque, después de este tiempo y, si lo necesitas, tendrás más tiempo adicional para revisar el material y realizar los ejercicios.

FORMACIÓN VIRAYOGA

380 EUROS

Para **inscripciones** realizar el pago web o **Bizum** al **619945481** (Arjuna)

Cualquier duda puedes contactar al mail:

info@yogasinfronteras.org
o por What'sAPP: 635691594
(Meritxell)

