

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga es un tipo de Yoga en el cual el movimiento y la respiración se sincronizan para unir una postura con otra, creando de esta manera un flujo continuo en el cual la respiración es el hilo conductor y, a la vez, el motor para que todas las partes del puzle encajen y tomen sentido.

El concepto “fluir” es el que mejor define la práctica del Vinyasa Yoga ya que una postura es importante en función de la unión con la postura que le precede y le antecede. Es decir que, cada postura

por sí misma es sumamente importante, pero es la globalidad de la secuencia de posturas y el camino que se sigue para enlazarlas lo que da cuerpo a este tipo de sesiones.



Las clases se estructuran de una manera muy sencilla y a la vez muy eficaz:

- Toma de consciencia inicial
- Preparación respiratoria
- Preparación física
- Vinyasa suave
- Vinyasa activo
- Vinyasa suave predominando en fase estática
- Pranayama o Meditación o Kriya
- Relajación final

Los contenidos de las sesiones se basan tanto en mis experiencias vitales como en los conocimientos que he ido adquiriendo durante los más de diez años de formación en Hatha Yoga, Yoga Integrativo, Yoga Nidra, Yoga de la Energía, Chi Kung, Vipassana, Reiki, Kinesiología Holística, Sonoterapia y Macrobiótica. Al fin y al cabo, yo entiendo el Yoga como una representación de la vida misma y pienso que en las clases tiene cabida un gran abanico de propuestas, vengan de donde venga, siempre que tengan un sentido dentro de la estructura de la sesión y se hagan desde la consciencia. Por lo tanto, probablemente de forma intermitente la estructura de las clases anteriormente explicada cambie un poco y puede que la relajación final se convierta en una sesión de Sonoterapia con cuencos tibetanos o que haya una meditación de 25' o un Yoga Nidra de 45'.

Vinyasa Yoga es adecuado para todo tipo de practicantes ya que las secuencias se pueden adaptar o modificar para que todo el mundo encuentre un nivel de trabajo adecuado a sus características y circunstancias y pueda progresar sin tener que llegar a un sobreesfuerzo.

Lunes 17:30 a 19:00

45€ Mes/120€ Trimestre/ 15€ Clase suelta

Marc Febrer Torrent (AEPY)