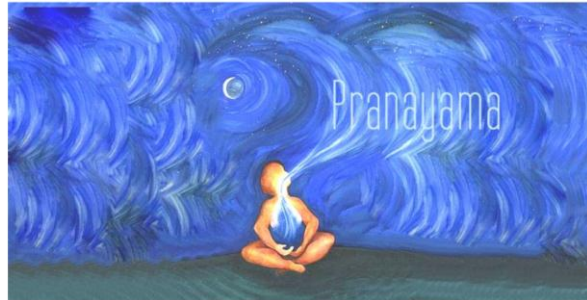


Taller de **PRANAYAMA** El Arte de Respirar



- Objetivo del taller: ser de vez en cuando conscientes de nuestra respiración y poder actuar sobre ella.
- La importancia de nuestra respiración en nuestros pensamientos y emociones
- Características de la respiración: Fase activa (Puraka) Fase pasiva (Rechaka)
Fase emocional (Kumbaka)
- Preparación para las prácticas respiratorias mediante Asanas de apertura
- Prácticas respiratorias:- Observación - Abdominaltorácica (y abdominal) -
Clavicular (y torácica y abdominal) - Respiración Yóguica completa
- Preparación para Pranayamas
- Pranayamas
- Relajación en Savasana con la primera fase de Antar Mouna (Silencio interior)

Características del taller

- **Sábado 19 noviembre**
- Duración de 10 a 13 horas (3 horas)
- Precio 35€
- Material: Ropa cómoda y abrigada. Recomendado traer un antifaz para dormir o similar
- Requisitos: Para todos los niveles. Estado físico normal. En caso de lesiones cardiovasculares o de afecciones respiratorias, consultar. Recomendado asistir con un estado de curiosidad
- Realizarse una ducha nasal previa al taller
- Imparte: Ramón

