



YOGA

con Ramón

Ramón López Moreno, 25 años de experiencia en práctica de yoga guiada y personal. Hatha Yoga, Yoga Restaurativo y Meditación Vipassana. Certificado por la Comunidad de Madrid para impartir el Certificado "Instrucción en Yoga" (AFDA0301)

Bienvenid@s!

Clases basadas en dos propuestas:

- Posturas (ásanas)

Aprendizaje metódico de la alineación corporal desde el Respeto al cuerpo. Esta forma de aprender nos enseña propiocepción al reconocer la posición de nuestro esqueleto en el espacio.

La práctica consciente y repetida de las ásanas puede mejorar en poco tiempo nuestra estructura ósea, especialmente las articulaciones. Al basarse en el respeto todas las ásanas son accesibles a cualquier persona con un estado físico normal. No requieren de especial flexibilidad o fuerza.

- Respiración (pranayama)

Por donde empieza y acaba todo, respirando. Primero reconocer cómo respiramos y, mediante el conocimiento de ciertas técnicas, actuar sobre nuestra respiración. La herramienta del Yoga más sencilla de aplicar en nuestro día a día y muy efectiva para relajar el sistema nervioso y darnos cuenta de cómo estamos.

Accesible a todos los niveles, no requiere práctica previa. El Yoga no es milagro, son técnicas y herramientas para el día a día, con muchos años de antigüedad, testadas en algunos casos por estudios científicos.

Te animo a probar. Clases de 75 minutos en horario de mañana y/o tarde.

Mañana: Martes y Viernes 11 a 12'15 h.

Tarde: Lunes y Jueves de 18 a 19'15 h.

Precio 60€/mes dos días semana (8 clases) / 45€ mes 4 clases



KEEP
CALM
and
do yoga



Monasterio de Urdax, 17● Pamplona-Iruña

Tfno. 948 268614 - 648 188 407

surya@centrosurya.com ● www.centrosurya.com