

PROGRAMA

Viernes 7 abril.

-16:00 a 16:30 Presentaciones.

-16:30 a 18:30 Historia, origen y evolución del Ashtanga Yoga.

Hay muchos rumores y leyendas detrás de los orígenes de este método. En este taller descubriremos de dónde viene el estilo, viajando desde miles de años atrás, pasando por los gurús originarios hasta lo que es el Ashtanga Yoga en nuestros días. Mediante la historia discerniremos sobre qué es realmente el yoga y como ha evolucionado según el contexto social. Un taller imprescindible para entender y enfocar tu práctica de Ashtanga Yoga.

-18:30 a 19:00 Meditación guiada.

En base a los propósitos e intenciones que queremos conseguir en nuestro taller, haremos una meditación para proyectar el proceso de conexión en el que trabajaremos este fin de semana.

Sábado 8 abril.

-8:00 a 10:00 Clase estilo Mysore (iniciación y avanzados)

En esta clase tanto te podrás iniciar en este estilo, como si eres más avanzado podrás mejorar tu práctica. Los profesores enseñamos, analizamos la práctica de cada alumno y damos consejos de manera personalizada. A la vez, realizamos ajustes físicos y estructurales durante toda la sesión con el fin de que el alumno avance en todas las dimensiones de la práctica.

-10:30 a 12:30 Bandhas, respiración y bases universales en las asanas.

Desarrollar nuestro poder y energía en la práctica tiene sus técnicas. El trabajo en este aspecto hará que podamos sacar nuestro potencial en cada postura y en todos los niveles de la práctica. Lo aprendido en esta sesión, no es solo importante para cualquier estilo de yoga, sino que su utilidad se extiende a cualquier actividad en tu vida.

-12:30 a 13:00 Meditación y Kirtan.

De la mano de Valentina Parmigiani y el sonido de su harmonium daremos el broche final a este día.

Domingo 9 de abril.

-8:00 a 10:00 Clase estilo Mysore (iniciación y avanzados)

-10:30 a 12:30 Técnica del backbend en profundidad.

Es muy importante utilizar la biomecánica adecuada en todas las posturas, pero estas normas son especialmente importantes a la hora de realizar posturas en las que te doblas hacia atrás. Lesiones de hombros y zona lumbar son muy comunes, pero fácilmente evitables si aprendemos que partes activar y cumplimos con una estructura anatómica correcta.

SOBRE LOS PROFESORES

Lleonard Escandell (Lleo) y Siauying Kam Paw (Siau)

Siau y Lleo llevan 15 años juntos. No se conocieron haciendo yoga sino en una fiesta :), y tampoco hicieron yoga juntos desde el principio, eso tardó unos años en llegar. Lleo empezó a practicar hatha yoga a los 20 años (ahora tiene 41) Luego conoció el Ashtanga Yoga, hace 12 años, e hizo enseguida su primer viaje a Mysore. Pero al segundo año ya le acompañó Siau. Y así pasaron los años viajando juntos hasta que su gurú Sharath Jois les dio la autorización. Entonces fundaron su primera escuela de Ashtanga Yoga en Mallorca y desde hace dos años tienen su segunda escuela en Las Palmas de Gran Canaria. A parte del trabajo en la escuela, cuando pueden van de gira por el mundo enseñando.

También han estado organizando talleres durante los últimos años con profesores senior del Ashtanga Yoga de los que siguen aprendiendo cada año como Laruga Glasser, Petri Raisanen y David Garrigues.

Sus carreras antes del Yoga fueron tan distintas como son sus personalidades. Lleo era guionista de ficción en series de televisión. Siau estudió derecho pero acabó enfocando su carrera a la dirección y ventas en grandes empresas del textil. El proceso profesional de ambos hacia el yoga vino por la decisión de dedicar su tiempo a mejorar su salud y la de los demás. El secreto de su trabajo es estar siempre al servicio de los que apuestan por su guía en el camino del yoga. Sus alumnos agradecen tener dos profesores distintos pero siempre compenetrados en transmitir lo más importante, la positividad en la vida.

Siau es alegre y extrovertida, Lleo es más reflexivo y discreto, pero ambos están de acuerdo en el método a seguir cuando enseñan. Abogan por un estilo de enseñanza donde la anatomía es importante a la vez que fomentan siempre un ambiente meditativo.

LUGAR

Calle Montaña Colorada 3.
Lajares (Fuerteventura)

PRECIO

160€

Reservas

email: valenparmi@gmail.com

WhatsApp: +34 600304834

Forma de Reserva

Los pagos pueden realizarse al contado en Las Palmas o Fuerteventura.

O transferencia a la siguiente cuenta (Haz foto y copia para enviarnos el justificante del pago)

ING: IBAN ES04 1465 0190 44 1731855646 BIC INGDESMXXX

Política de cancelaciones:

La cancelación será posible hasta el día 6 de Marzo, hasta esa fecha se devolverá el importe íntegro pagado. A partir del 6 de marzo en adelante no se devolverá el dinero de la reserva.