



SEMINARIOS DE YOGA 2018

- **FINALIDAD DE LOS SEMINARIOS.**

Este conjunto de cuatro seminarios tiene como finalidad un enfoque más profundo y centrado en la correcta ejecución postural, que le permitirá al practicante de yoga una fácil integración de energía y asanas.

La correcta ejecución postural le permite al practicante, vivir, respirar y fluir cómodamente en la asana, sintiendo todos los beneficios que la misma le aporta, desde una base firme y sólida que le permita elevarse y dejar que la energía interior se equilibre y fluya, deshaciendo las dificultades de la realización de la postura y permitiéndole disfrutar de la práctica de yoga, alcanzando la estabilidad física mental y emocional.

Se trabajará la corrección postural con ayudas de soportes que nos permitan una mayor toma de conciencia de la firmeza y ligereza de la asana. Tomaremos conciencia de los centros y canales energéticos, para finalmente integrar esa conciencia energética en la realización de las asanas.

- **FECHAS DE LOS SEMINARIOS.**

1. Perfeccionamiento de asanas I. Fecha 24/02/2018.
2. Perfeccionamiento de asanas II. Fecha 10/03/2018.
3. Fisiología energética. Canales y Centros de energía. Fecha 21/04/2018.
4. Profundización en las asana. Fecha 26/05/2018.

Imparte los seminarios 1,2 y 4:

Balbina Zapata: Profesora de Hatha Yoga. Especialización en anatomía postural de las asanas de yoga y sus efectos terapéuticos y en Yoga para Niños.

Imparte el seminario 3:

Miguel Angel López: Profesor de Hatha Yoga. Especialización en Nada yoga y Mantra yoga. Instructor de Kundalini Yoga. Maestro de Reiki Usui. Nivel Okuden de reiki tradicional japonés

- **HORARIO DE LOS SEMINARIOS.**

Los días indicados de: 9:30h. – 14:00h.

La puntualidad es necesaria para la organización de la enseñanza.

La hora indicada es la hora del comienzo de la sesión, luego se debe acudir a la escuela con suficiente tiempo de antelación (alrededor de quince minutos).

- **A QUIÉN VAN DIRIGIDOS ESTOS SEMINARIOS.**

Cualquier practicante de yoga que desee profundizar y avanzar en su práctica de yoga.

No es necesaria experiencia previa.

- **APORTACIÓN.**

45 euros/seminario.

- **FORMA DE PAGO.**

Se establece una cuota de reserva de cada seminario de 20 €.

Se puede realizar el pago de la reserva en la escuela de yoga Sonido y Energía o a través de este número de cuenta, indicando nombre completo y título del seminario.

Transferencia a la cuenta de ING DIRECT, cuyo titular es Balbina Zapata.

IBAN: ES54 1465 0100 9320 4570 5777

El resto del importe del curso se abonará el primer día de seminario.

MUY IMPORTANTE: La no asistencia al seminario, no obliga a la devolución de la reserva ni a ser recuperada con la realización de los otros seminarios ofrecidos por la escuela.

- **PERSONA DE CONTACTO:**

Balbina Zapata

Telefono/whatsapp: 609656465

Email: balzapsan@gmail.com

www.sonidoyenergia.com