



Curso intensivo de posturas de balance y equilibrio sobre brazos.

PRESENCIAL EN ANANDA

Duración: 4 módulos 1:30 hs cada uno.

Día y Horario: viernes 1, 15, 22 y 29 de octubre de 18,30 a 20 hs.

Arancel: \$4000.-

Facilita: Rowena Prieto

INSCRIPCIÓN: mediante transferencia bancaria de la totalidad del curso a esta cuenta bancaria. Consultar por otras modalidades de pago (mercado pago). También se puede abonar personalmente en efectivo en Ananda.

Banco Santander
Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3
Número de CBU: 0720035920000000514736
Alias: MADERA.FAJA.PARANA
Titular de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia
DNI: 30594763
CUIT: 27305947631

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma a este correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso al que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta por la cual se efectuó la transferencia.





TEMARIO

En este curso trabajaremos la liberación de la cintura pelviana y el fortalecimiento de brazos y tronco para lograr las posturas de equilibrio y destreza sobre dos apoyos.

Haremos enfoque esencial en Mulabhandha, fuerza base del chakra raíz. Sumaremos el uso de elementos como bloques, cintos, almohadón, etc.

Cada encuentro tendrá el mismo formato: Toma de conciencia, calentamiento de articulaciones, fortalecimiento y elongación de los músculos que trabajarán para la postura, postura final o adaptación, elongación y relajación.

El curso estará dividido en cuatro módulos:

1er Módulo:

Trabajaremos con una secuencia de cuclillas donde abordaremos 5 posturas de equilibrio sobre brazos:

- **Lolasana.**
- **Kakásana.**
- **Bakasana.**
- **Parsva Bakasana.**
- **Eka Pada Koundinyasana I.**

2do Módulo.

Haremos una secuencia sentadas para flexibilizar la cintura pelviana, trabajaremos con cinto y con banco y así hacer las posturas de equilibrio:

- **Dvi Pada Bhujapidasana.**
- **Bhujapidasana.**
- **Tittibhasana.**

3er Módulo.

Haremos posturas de pie, sentadas y pronas, que nos darán paso para hacer las posturas de equilibrio:





- **Eka Pada Hasta Bhujasana**
- **Astavakrasana.**
- **Eka Pada Koundinyasana II.**

4to Módulo.

Trabajaremos con diferentes posturas de pierna en cuatro, asanas de equilibrio, flexibilidad y de fuerza sobre los brazos para así abordar:

- **Mayurasana.**
- **Ganda Berundasana.**
- **Eka Pada Galavasana.**

