

CONTENIDO DEL CURSO SIGUIENDO EL MÉTODO JIVAMUKTI YOGA

- Vinyasa Krama, (descomponiendo ásanas básicas)
- El uso de props o accesorios, que nos facilitan la practica.
- Pranayamas (Técnicas de respiración).
- Saludo al Sol, Surya Namaskar.
- Secuencia Magic 10.
- Técnicas de Meditación, básicas.
- Aspectos Filosóficos Básicos.
- La Relajación, Shavasana.
- Mantras Jivamukti Yoga.
- "Poniendo todos los conocimientos juntos." en una práctica.
- Este curso te ayudará a sentar las bases para asistir a una clase grupal.