



FORMACIÓN EN YOGA EN SILLA

MUCHAS VECES CUANDO PENSAMOS EN EL YOGA, NOS IMAGINAMOS PERSONAS EXTREMADAMENTE FLEXIBLES QUE PUEDEN REALIZAR LAS POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE ESTA ACTIVIDAD SIN PROBLEMA.

LA VERDAD ES QUE NO ES NECESARIO TENER LA CAPACIDAD DE CONTORSIONAR NUESTRO CUERPO A ESTE NIVEL SI QUEREMOS DISFRUTAR DE LOS BENEFICIOS DEL YOGA, ES MÁS, MUCHAS VECES INCLUSO NO HACE FALTA LEVANTARNOS DEL ASIENTO.

Con Gaia Sinatra



EYA
European Yoga Alliance



INDICE MANUAL de YOGA EN SILLA



EYA
European Yoga Alliance



MÓDULO 1 Bases del Yoga

- ✓ Historia del Yoga,
- ✓ Qué es el Yoga,
- ✓ Las 4 sendas del yoga,
- ✓ Las 8 ramas del practicante,
- ✓ Pranayamas,
- ✓ Meditación.

MÓDULO 2 Yoga en Silla

- ✓ Qué es el yoga en silla,
- ✓ El método Iyengar.

MÓDULO 3 Práctica en Silla

- ✓ Estiramientos en Silla,
- ✓ Saludos al Sol en Silla,
- ✓ Asanas en Silla
 - de Equilibrio,
 - de Apertura de caderas,
 - de Estiramiento lateral,
 - de Torsión,
 - de Flexión,
 - de Extensión,
 - de Inversión.

MÓDULO 4 Clases

- ✓ La enseñanza del yoga en silla,
- ✓ El yoga en silla en tu día a día,
- ✓ Cómo dar clases de yoga en silla,
- ✓ Secuencias específicas de yoga en silla

