



## 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

