

“ASANA PREPS” – HATHA YOGA



Ofrecemos este curso para ayudarte a integrar los principios esenciales del Hatha Yoga y progresar en la práctica de ásana de forma natural y saludable.

La disciplina del Hatha yoga exige una preparación físico-mental y una revisión de las actitudes, motivaciones y hábitos que rigen nuestras conductas tanto en la vida mundana (externa) como en nuestra vida interior. Y esta preparación requiere de la auto-observación y reflexión continuada durante un cierto periodo de tiempo.

Nuestra propuesta consta de 36 horas divididas en 2 sesiones mensuales (3 horas cada sesión) durante 6 meses, de Enero a Junio. Las sesiones serán fundamentalmente prácticas aunque se reservara 30 minutos aproximadamente de cada una de ellas, para teoría aunque solo como “soporte de la practica”.

Este curso te proporcionará los fundamentos necesarios para tu correcta evolución en Hatha Yoga si eres principiante y reforzará tu práctica si ya llevas más tiempo. Te recomendamos muy especialmente cursar “Asana Preps” si estás pensando en formarte como profesor de Yoga en nuestra escuela, ya que te facilitará el seguimiento e integración de los contenidos y la consecución de los objetivos que se proponen.

Fechas: 11 y 25 de Enero, 8 y 22 de Febrero, 2 y 29 de Marzo, 5 y 12 de Abril, 10 y 24 de Mayo, 7 y 21 de Junio.

Horario: de 18:00 a 21:00 horas.

REQUISITOS:

Es un curso abierto es decir, podrá asistir cualquier alumno que desee practicar (pero solo se dará certificado de horas cursadas si se finaliza en su totalidad).

Recuerda que es **indispensable confirmar asistencia con antelación** y así facilitar la gestión de los espacios para tu mayor confort y disfrute.

Las opciones para abonar el curso son:

- si pagas cada sesión por separado.....40 € (30 € si estás en formación)
- si pagas las dos sesiones juntas (mensualmente).....75 € (55 € si estás en formación)