

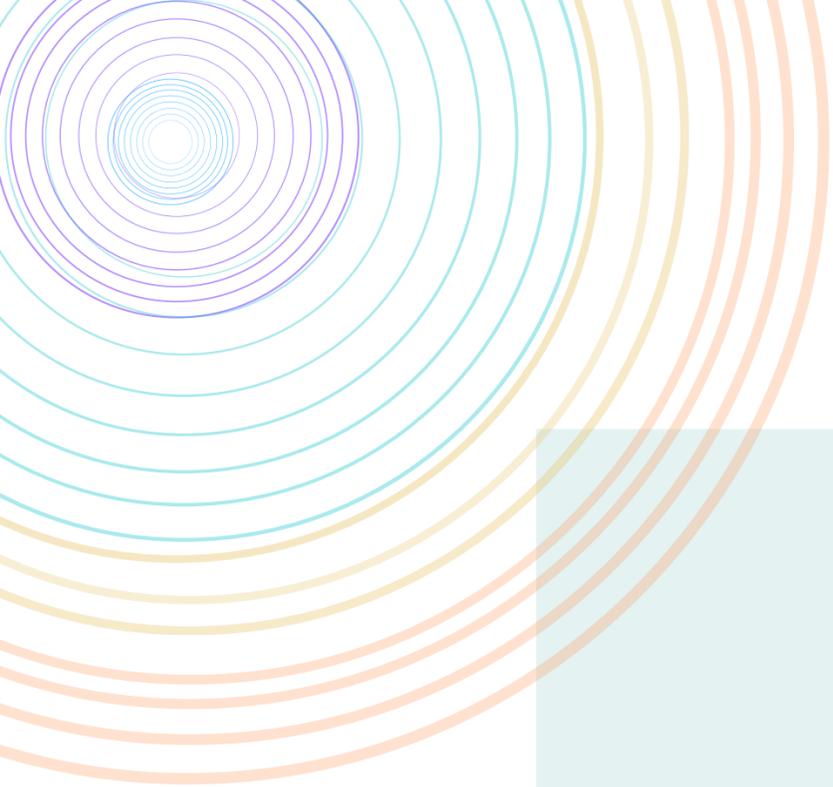


ASHTANGA

YOGA

para principiantes

Modalidad: Presencial
En Español



Namaste querida alma

Hace 7 años mi cuerpo físico me gritaba un cambio, en ese entonces no sabía la conexión tan fuerte que existe entre mente, materia y espíritu. Yoga, fue la recomendación medica cuando mi cuerpo empezó a enfermar. Desde entonces es el amuleto que llevo conmigo a donde quiera que vaya. No necesito más, solo mi cuerpo y mi respiración.

Es el movimiento y la respiración lo que me hace cada día volver a mi centro.

En los últimos 7 años de mi vida he estado dedicada en alma y vida al estudio y practica de esta filosofía.

Hoy quiero compartir contigo este curso para que juntas podamos experimentar esta filosofía con el cuerpo y la respiración.

Ashtanga Vinyasa Yoga

El camino no es lineal por que la vida es todo menos certera.
Es por esta razón que adquirir una practica a la que dediques DISCIPLINA & DEVOCIÓN es fundamental.

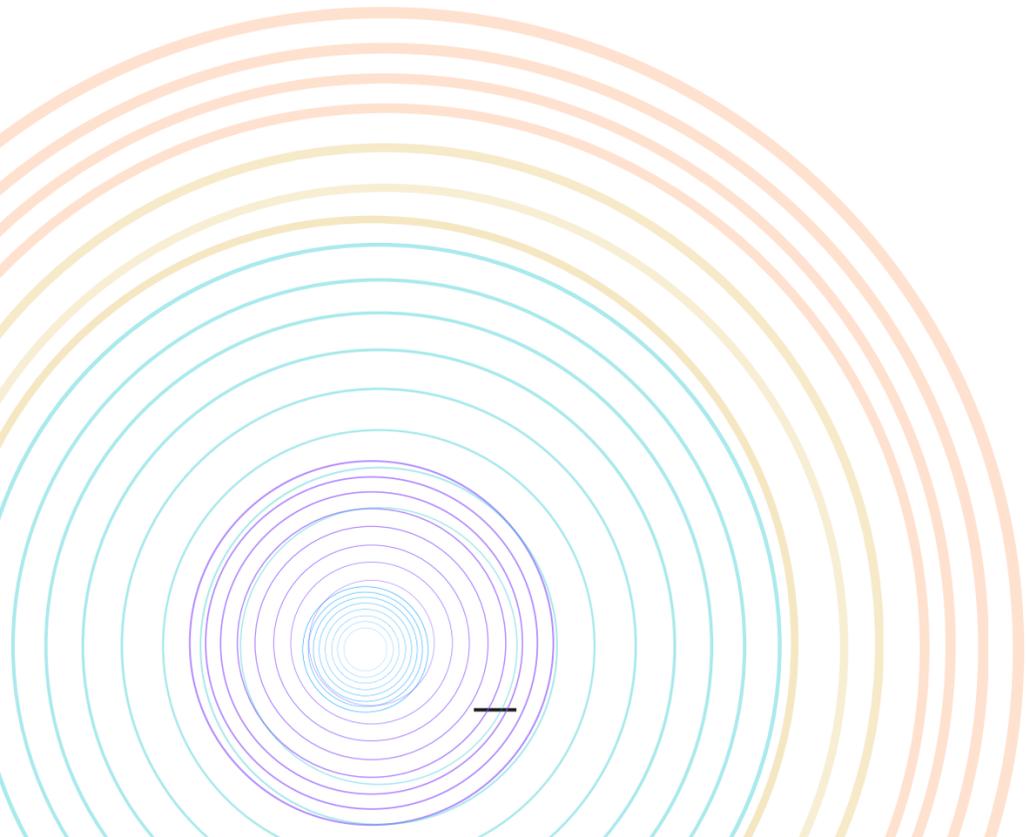
Después de 6 años dedicada a practicar y enseñar Vinyasa Yoga todo se estancó dentro de mi.

Me encontraba en un momento de incertidumbre y cuestionamientos cuando descubrí la practica de Ashtanga Yoga hace un año.

En ese momento mi mente quería seguir divagando, pero mi cuerpo me pedía disciplina, y constancia.

y "la loca de la casa", la mente me decía "no estas preparada", "vas a terminar lesionandote", "no es para ti".

6 meses mas tarde, compraba mi tiquete a India para ir mas profundo en esta practica, que una vez mas me había salvado la vida de sus ires y venires.



Ashtanga Vinyasa Yoga



YOGA CHIKITSA: PURIFICACIÓN

Esta práctica de yoga sincroniza movimientos y respiración para fortalecer el cuerpo, purificar el organismo y serenar la mente y las emociones.

Para entrar a la mente y al mundo emocional debemos primero reconocer nuestro vehículo. El cuerpo físico.

En este tipo de Yoga el orden de las asanas está establecido. Los ejercicios se hacen de una manera muy fluida y continua, y se pasa de una postura a otra de una forma rápida, por eso los movimientos y las respiraciones están rigurosamente diseñados.

Para trabajar la concentración y aumentar la energía, el Ashtanga Yoga se basa en tres series. La primera serie es Yoga Chikitsa, que se centra en ayudar a desintoxicar el cuerpo físico, alinear la columna vertebral y purifica el organismo.

BENEFICIOS QUE HE EXPERIMENTADO

Disciplina

La creación de una practica estable, firme y consistente te hará regresar a lo que es realmente importante en tu camino. Disciplina es darte todo los días el amor que tu cuerpo y mente necesitan.

Resistencia

Todo lo que construyes en el mat es realmente para vivirlo fuera de el.
La resistencia, la concentración, el enfoque, la compasión se instaura como parte esencial de ti

Emociones: Ansiedad y Depresion

Debido a su ritmo (cardio, respiración, fuerza y resistencia) las posturas o asanas impactan el cuerpo energético/sistema nervioso central integrando y sanando a su vez estres, ansiedad y sintomas de depresion.

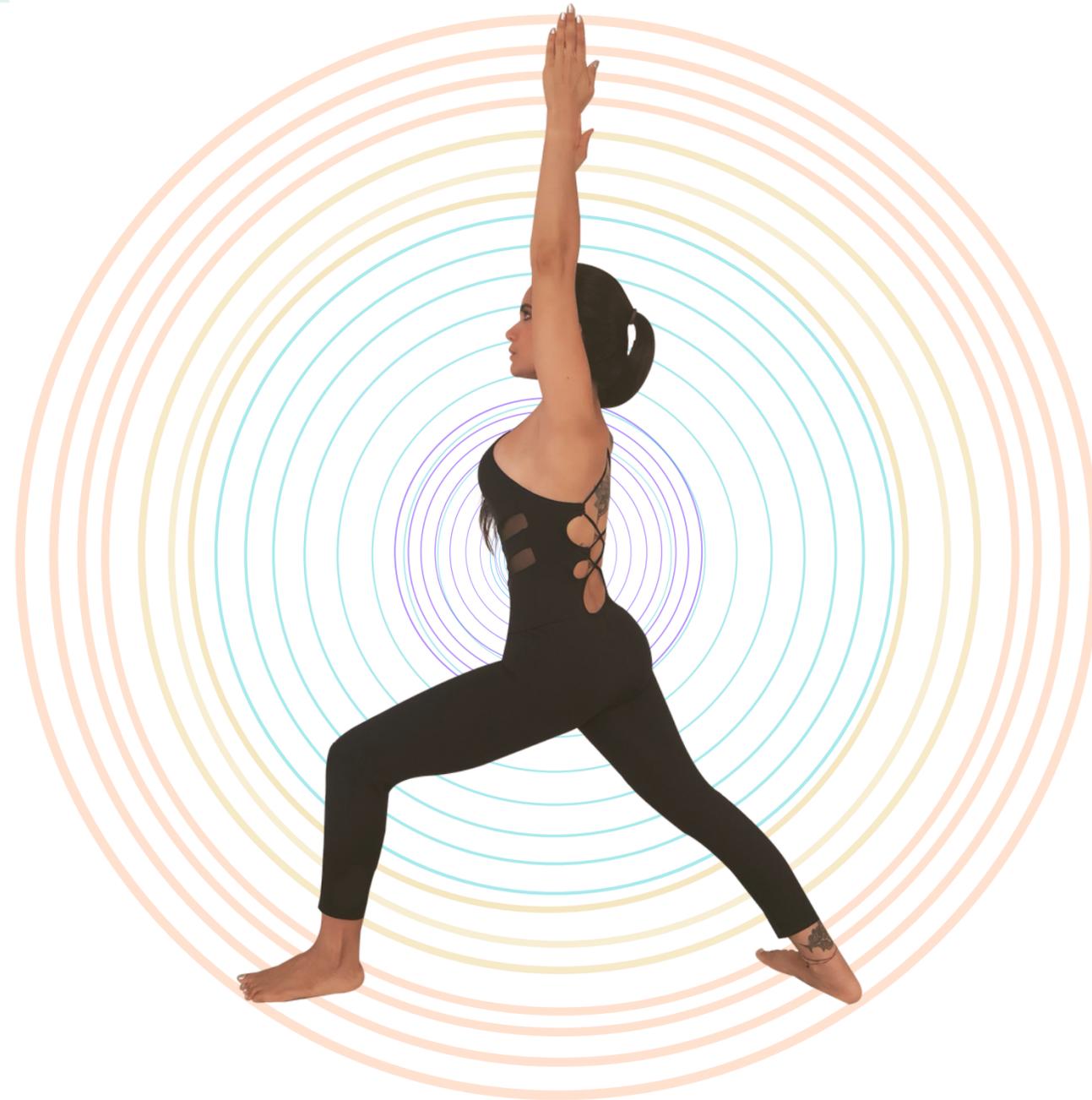
Un camino para la vida

Los retos que enfrentas todos los dias en tu vida los disuelves con tu practica. Cada practica es un reto. Ashtanga te permite encontrar una comunidad y un camino que viajaran contigo si decides, como una poderosa herramienta en esta experiencia llamada vida. Permite establecer una practica personal.



ESTE CURSO ES PARA TI SI:

- Necesitas una practica personal en tu vida.
 - Necesitas transformar tus emociones en seguridad interior.
 - Deseas aprender mas sobre esta filosofia.
 - Sientes el deseo de comprometerte contigo.
 - Necesitas disciplina, fuerza y resistencia.
-



CONTENIDO

- Taller de introducción al Ashtanga yoga
 - Taller practico Yoga Chikitsa (saludos al sol y posturas de pie)
 - Taller practico (posturas sentadas y secuencia final)
 - Anatomia, biomecanica y modificaciones de cada postura.
 - Respiración y meditación
 - Bandas y Drishtis (Cierres energeticos y enfoque)
 - Asesoría virtual semanal por 4 ó 8 semanas.
 - Practica personal
 - Libro de trabajo
-

MODALIDAD

1ra fase

Dic 16-17

Saludos A+B

Secuencia de pie

9-12

2-6 pm

2nda fase

Enero 13-14

Secuencia sentado

Secuencia final

9-12

2-6 pm

Clases guiadas para medir progreso

Dic 20 - 28

Enero 6 - 10 - 20 - 27



INVERSION

FASE 1

\$680.000 COP

Incluye todo el contenido, material + almuerzo saludable, te y café.

FASE 2

\$680.000 COP

Incluye todo el contenido, material + almuerzo saludable, te y café.

Si requieres estadia por los 2 días con alimentación completa cada fase tiene un valor de \$1.000.000 en habitación privada.

Puedes cancelar por fase, o obtener un descuento por \$180.000 cop cancelando las 2 fases en su totalidad.

Maximo numero de cupos: 10

Para reservas: +573165880340

Sobre Lila

Instructora de yoga certificada ERYT 500 con Yoga Alliance, Lila también es terapeuta holística, máster en Reiki, nutricionista, Astrologa Vedica, oradora, escritora y coach de energía.

Lila comenzó su viaje a través de la práctica de yoga en Colombia, donde realizó 2 cursos de certificación de Vinyasa yoga. Su tercera maestría fue en Tailandia, con maestros discípulos de Osho, B.K.S. Iyengar y Pattabhi Jois. Viaja a India donde continua sus estudios en Ashtanga Yoga, Yoga terapeutico y Yoga Pre y Post Natal.

Lila ha ofrecido cursos, certificaciones y talleres en Colombia, Tailandia, Estonia y España.

