



PROGRAMA del CURS:

- Endinsant-nos en el camí de la **relaxació i respiració**.
- Equilibrant i guarint el **cos**.
- Tranquil·litzant la **ment**.

Endinsant-nos en el camí de la Relaxació i la Respiració

- Aprendre a respirar conscientment, descobrint formes de calmar i mirar cap a dins, amb tècniques senzilles de respiració iòguiques.
- A través de la respiració ens endinsem relaxant les diferents parts del cos.
- Aprendre a moure el cos amb atenció i moure la seva energia, reequilibrant els chakres, beneficiant els òrgans i sistemes.

Equilibrant i guarint el cos.

- Preparar el cos amb senzills exercicis posturals per a preparar la columna vertebral.
- Treballar amb asanes dinàmiques per desbloquejar tensions, aportar flexibilitat, correcció i rehabilitació de mals hàbits, aconseguint el benestar en el practicant.
- Aprendre a escoltar el nostre cos d'una forma més conscient i començar a entendre la importància de la interrelació que existeix entre aquest i la ment.

Tranquil·litzant la ment

- Prendre consciència i experimentar més els efectes de l'asana i experimentar els beneficis del ioga.
- Aprendre a deixar anar tensions a través de visualitzacions.
- Aprofundir en la relaxació (Nidra-ioga), que ens aporta beneficis a nivell físic, emocional i mental.
- Treballar les asanes d'equilibri per centrar la mirada en un punt, aprenent a concentrar la ment.
- Exercicis per educar la ment en positiu.

En definitiva entrenar-se per conèixer un altre tipus de felicitat.
A viure sense estrès i experimentar el benestar descobrint el nostre món interior que ens permeti sentir, veure i percebre d'una forma concreta el món que ens envolta.

L'objectiu d'aquest curs, és facilitar, un mètode que permeti a l'alumne aprendre a eliminar hi ha no generar tensions en qualsevol situació de la vida quotidiana.

Aquest curs és per a les persones que vulguin aprendre a "assaborir la felicitat" el benestar intern i extern.
