

## Talleres y Cursos



### Yoga Clásico

Martes y jueves

#### Datos técnicos

*Yoga Clásico y Senior*

**Fecha:** Los martes y jueves de cada mes.

**Horarios:** De 18:45-20:00h y de 20:00-21:15h.

**Precio/Mes (8 días):** 70€ (socios, 65€)

**Precio/Medio mes (4 días):** 42€ (socios, 37€)

**Clase suelta:** 14€ (socios, 12€)

**Clase prueba:** 5€ **Profesor:** Ignacio Duque

El yoga es un método basado en un conjunto de técnicas que nos pueden servir como reequilibrador psicosomático, como vía de realización espiritual, como filosofía o forma de vida.

En Occidente se practica, sobre todo, el hatha yoga o yoga físico, consistente en una serie de posturas, específicas que han de mantenerse un determinado tiempo para que sus efectos incidan en lo físico, en lo mental y en lo psicológico. Toda postura crea también una configuración energética que reorganiza positivamente nuestro cuerpo sutil, por eso, después de cada postura, sigue siempre un tiempo de silencio y relajación.

Las sesiones de Yoga, además de las posturas, con una respiración adecuada, y de los minutos finales de relajación, requiere del practicante una actitud de aceptación de sí mismo, de no competición, de atención concentrada, así como también una percepción global de unidad y equilibrio.

Las personas que se acercan al Yoga lo hacen unas veces por recomendación médica (para mejorar dolores de columna, practicar un moderado ejercicio físico o para aprender, sencillamente, a relajarse); en otras ocasiones debido a problemas de tipo psicológico (stress, insomnio, depresión, ansiedades de cualquier tipo o malestar generalizado), y aún en otras ocasiones, por motivos de acercamiento a filosofías orientales.

**Profesor:** Ignacio Duque.

Dados los problemas que padecía de hiperactividad, estrés y ansiedad, éste fue el principal motivo por el cuál empecé mi andadura vital en el mundo del Yoga y el Mindfulness hace más de 10 años. Por aquel entonces, me encontraba trabajando de ejecutivo en una gran multinacional del sector IT.

Estas son las formaciones más relevantes en las que he participado:

\*Profesor de Yoga Terapéutico certificado por Om Therapy School

\*Profesor Inspirado en Anusara Yoga

\*Profesor de Hatha Yoga certificado por Sivananda con la formación avanzada ATTIC (Rudraprayag, India) y TTC (Orleans, Francia)

\*Profesor de Yogaterapia Asanga certificado por Miguel Fraile

\*Profesor de Hatha Yoga certificado por Violeta Arribas (discípula de Ramiro Calle)

\*Profesor de Yoga Nidra formado por Swami Atmananda (Rishikesh, India)

\*Practicante de Mindfulness siguiendo las enseñanzas de Bhante Bodhidharma (tradición de Mahasi Sayadaw)

#### Clases de Hatha Yoga con alineamientos:

Queremos que todas las personas puedan obtener los beneficios del Yoga. Para ello, las clases consisten en sesiones de 1h 15 minutos, de los que una parte amplia son las posturas de Yoga ayudando a estirar, fortalecer y ganar rangos de movilidad en cada articulación, para recuperar e incluso mejorar la amplitud de movimientos de cada región corporal. La otra parte está destinada a ejercicios de respiración y relajación o meditación. Todo ello está orientado a fomentar el bienestar integral del alumno.

En nuestras clases podrás obtener todos los beneficios del Yoga desde el cuidado de tu cuerpo y las posturas con los alineamientos de la mano de un profesor altamente cualificado que te acompañará, corregirá tus posturas y te ayudará a ir evolucionando honrando tanto tus limitaciones como tus virtudes.

#### Dirigido a:

\*Gente de todo tipo y edad que quiera crecer aprendiendo a practicar de manera consciente, cuidando su cuerpo con los alineamientos y desee experimentar el yoga disfrutándolo con plenitud.

\*Personas que desean aprender a mejorar su salud con un profesor cualificado que fusiona una técnica milenaria con el conocimiento occidental del alineamiento y la biomecánica del cuerpo.

\*Deportistas: corredores, ciclistas, escaladores, buceadores y practicantes de fútbol, tenis, padel y que practiquen cualquier deporte de forma regular o habitual

#### Equipo necesario:

Ropa cómoda para los ejercicios, calcetines pues se realiza descalzo y zapatillas para ir a la sala desde el vestuario.

*Inscripción:* Llamando a los telf. 915 215 240/676 210 662.

*Lugar:* Librería Tierra de Fuego

*Travesía de Conde Duque, 3, 28015 Madrid*

*Metro:* Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez