

Taller de Apertura de Caderas

Cuándo: Sábado 23.11.2019

Dónde: En Karate Zanshin, Sevilla

Duración: 11:00-13:00h + Brunch

Precio: 25 € . Inscripciones hasta el 21/11

¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?

En este taller combinaremos la teoría, la auto-exploración y los movimientos de la cadera con la práctica de asanas. Trabajaremos para desbloquear nuestra cadera, recuperando nuestro equilibrio natural pues la pelvis acumula una gran cantidad de tensiones psicológicas (estrés, rabia, miedo,...) y también debido a malos hábitos posturales, sedentarismo.

El trabajo desafiante y consciente en esta zona, es una buena oportunidad para liberarnos de las emociones negativas, mediante una secuencia de asanas intensa pero siempre desde la suavidad y seguridad. Además, el trabajo de apertura en esta zona, alivia el dolor en la espalda baja, mejora la circulación de las piernas,...

Exploraremos posturas tales como Hanumanasana o el Split así como Eka pada raja kapotasana o postura de la paloma entre otras a través de diversas variaciones y aproximaciones adaptadas. Y terminaremos con una secuencia yin preparada desde la suavidad y la conciencia.

¿PARA QUIÉN?

La cadera es un gran foco de tensiones acumuladas. Este taller está indicado para todos aquellos que necesiten descargar tensión, abrir, liberar y ganar flexibilidad en la zona de la pelvis e isquiotibiales. Está indicado para todo tipo de practicantes, pues daré alternativas para cada nivel pese a que la práctica es intensa e incluso puede resultar desafiante.

Profesora: Pilar Sánchez

Información y reservas: 606 529 317 // respiraelahora@gmail.com