

Taller Backbends “Profundizando en la extensión de columna”

Cuándo: sábado 16.11.2019

Dónde: En Karate Zanshin, Sevilla

Duración: 11:00 -13:00h + Brunch

Precio: 25 €. Inscripciones hasta el 14/11

¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?

Los arcos de espalda se relacionan, según la filosofía del yoga, con los chakras del corazón y de la garganta, centros de amor y comunicación. Por ello comenzaremos la práctica con una pequeña introducción.

Continuaremos con un calentamiento diseñado para preparar la columna, manos y muñecas para el movimiento, así como grupos y acciones musculares que participan en los arqueamientos de espalda.

A lo largo del taller, integraremos ejercicios de apertura de hombros y extensión de columna para posteriormente trabajar en profundidad diferentes versiones de Ustrasana, Urdhva Dhanurasana o Viparita Dandasana entre otras.

¿PARA QUIÉN?

Este taller está indicado para todos aquellos que necesiten descargar tensión, abrir, liberar y ganar flexibilidad en la zona del pecho y los hombros.

En esta zona se acumulan muchas tensiones y con el paso del tiempo tendemos a ir más encorvados afectando también a nuestra manera de respirar.

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 en algunos momentos.

Profesora: Pilar Sánchez

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