



Essential Yoga School

Puerto Rico

Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops

YOGA 101



Temas

Que es Yoga?

Filosofía del Yoga

7 principios del movimiento

Meditación

Meditación en movimiento

Curso de Yoga 101 (Para Principiantes): Conexión Cuerpo-Mente en 6 Horas

¡Descubre el mundo del yoga y transforma tu bienestar en nuestro curso intensivo de 6 horas diseñado especialmente para principiantes! Este taller te ofrece una introducción completa a las bases del yoga, combinando teoría y práctica para que puedas iniciar tu viaje de autoconocimiento y relajación.

¿Qué aprenderás?

- **Fundamentos del Yoga:** Comprenderás la historia y filosofía del yoga, así como sus beneficios físicos y mentales. Aprenderás sobre los diferentes estilos de yoga y cómo elegir el que mejor se adapte a ti.
- **Posturas Básicas (Asanas):** A través de una serie de clases prácticas, aprenderás las posturas esenciales del yoga, centrándote en la alineación correcta y la respiración consciente. Desarrollarás fuerza, flexibilidad y equilibrio en tu cuerpo.
- **Técnicas de Respiración (Pranayama):** Descubrirás cómo la respiración consciente puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés y aumentar tu energía. Practicarás técnicas simples que podrás incorporar en tu vida diaria.
- **Meditación y Relajación:** Experimentarás diferentes métodos de meditación y técnicas de relajación que te ayudarán a calmar la mente y mejorar tu concentración.
- **Establecimiento de una Práctica Personal:** Te proporcionaremos las herramientas necesarias para que puedas continuar tu práctica de yoga en casa, adaptándola a tus necesidades y ritmo.

¿Quién puede asistir?

Este curso está diseñado para cualquier persona interesada en comenzar su camino en el yoga, sin importar la edad o nivel de condición física. No se requiere experiencia previa, solo ganas de aprender y explorar.

Detalles del Curso:

- **Duración:** 6 horas (puede dividirse en dos sesiones de 3 horas o 3 sesiones de 2 horas).
- **Ubicación:** Haciendas del Cayabo. (Dirección se comparte con la registración del curso)
- **Material:** Se proporcionarán material didáctico y bloques de yoga.
- **Inversión:** \$111.00. Pago enviado por ATH Móvil: 787-452-0015 o entra a [Paypal](#) y reserva tu espacio.

¡Únete a nosotros y comienza a cultivar una conexión profunda entre tu cuerpo y tu mente! Te esperamos para compartir esta maravillosa experiencia de autodescubrimiento y bienestar.
