

Vera Yoga
April 11, 2020

Taller de respiración

Conexión y vitalidad



Taller de respiración

Duración 1,5 hrs.

La respiración desde el entendimiento energético es la base de la vida humana, cada inhalación es considerada como el tomar energía vital, oxígeno, en definitiva, vida y cada exhalación es limpieza, liberación y re iniciar. Por ende de la manera que nos habituamos a respirar es la forma que directa o indirectamente estamos nutriendo nuestro ser.

En este taller experiencial es impartido por Ignacio Gajardo, quien ha tenido un acercamiento hace ya más de cinco años con la filosofía del yoga, pranayama y plasticidad neuronal + pensamiento positivo. Adquiriendo un entendimiento desde lo experiencia tanto en la vida, como en el studio de yoga y en sus diversas formaciones de Hatha yoga y Ashtanga.

Vamos a conocer el entendimiento de la respiración como un reflejo de la manera en la que operamos nuestras diario vivir, técnicas que nos ayuden a potenciar hábitos saludables y potentes para mejorar nuestro estilo de vida, mantras que potencien la capacidad respiratoria, meditación y conversatorio sobre lo aprendido + feedback de la experiencia.

Recomendado para que disfrutes del taller:

- Mat de yoga o espacio donde puedas estar en postura de meditación
- Conexión idealmente a wifi, ya que la calidad es mejor y más estable
- Inicio a las 17:30 en punto, se enviará link con la invitación a participar en la sala
- Ropa cómoda
- Libreta de apuntes

Entregables:

- Apoyo digital sobre ejercicios, temario e información relevante
- Posturas de yoga que nos ayuden a incrementar la capacidad respiratoria
- Bibliografía recomendada
- Herramientas que sean de utilidad para los tiempos venideros en los que será necesario aprender e identificar a nuestro ser como fuente de salud, calma y energía.

No es necesaria la experiencia en yoga o meditación, sólo las ganas de aprender y disfrutar de un momento especial. El taller tiene un valor de \$13.000.- por persona, puedes pagar la totalidad o una parte para reservar tu espacio.

Unos 15 minutos antes de iniciar el taller llegará un correo con tu invitación personal e intransferible ya que esta ligada a tu correo electrónico.

Puedes reservar tu cupo por medio de la página, mail o al wssp +56978097351

Nos vemos en el taller

Namaste Ignacio Gajardo Romo