

Cursos online otoño 2020



Foto: Miquel Angel Dora

Yoga desde casa!

Bowspring, Respiración y Meditación Online.

Nos vemos a través de Zoom.

Suscripción / más información:

info@miaeyoga.com / Wapp: 650827290

Como residente en España tendrás un 20% de descuento sobre todas las tarifas.

Saludos al sol para...

Levántate con saludos al sol y meditación 30 min

Miércoles a las 7:00-7:30.

Comienza: el 14 de octubre.

Contribución voluntaria. Las donaciones irán a diferentes proyectos emergentes y organizaciones alrededor del mundo.

www.miaeyoga.com

Basic Bow/Back to Basics

Encuentra una postura dinámica y abierta a través del movimiento consciente, respiración y activación unificada que te dará tono a la fascia, da fuerza, ligereza y equilibrio, y refuerza el sistema inmune, el enfoque mental y la presencia. Back to Basics está dirigido tanto a principiantes, como a personas que ya hayan practicado el Bowspring, pero quieren repetir las claves básicas de alineación para más asimilación y comprensión. Para que el método se asienta en el cuerpo-corazón. Lunes a las 17:00-18:15 (CET) EN INGLÉS
Comienzo: el 12 de octubre
10 clases consecutivas: 150€
Including: pdf en español con información y teoría, así como acceso gratuito al círculo de meditación.

Moviéndose Ahora!

Usamos los principios del método Bowspring para descubrir cuerpo-mente en equilibrio, con postura dinámica, fuerza, tono unificado de la fascia, consciencia corporal y respiración

- un "boost" para el sistema inmune
- enfoque mental
- equilibrio emocional
- movimiento y postura funcionales
- calma, energía y presencia

En inglés:

Lunes a las 10-11:15 Comienzo: 12 de oct

Jueves a las 18:30-19:45 Empieza: 15 oct

En español:

Martes a las 18:30-19:45 Empieza: 13 oct

Clase suelta 15 €

10 clases: 120 €

Incluye: acceso libre al círculo de meditación.

Respirando Ahora!

Respiración profunda guiada para soltar estrés y tensiones. La respiración como puente hacia más confianza, calma y presencia.

Lunes a las 18:45-19:45

Empieza: el 12 de octubre

1 sesión 20 € / 3 sesiones 50 €.

Sesión particular: 40 € ó 100 € / 3 sesiones

Círculo de Meditación

Meditaciones guiadas. Descubrimos diferentes técnicas básicas para respiración, concentración, presencia y atención plena.

Martes y jueves a las 17:30-18:00.

Empieza: el 6 de octubre

5 sesiones 40 € / 10 sesiones 70 €

Nos vemos a través de la pantalla!/Mia