

PROGRAMA:

KUNDALINI YOGA

con MELINA PETRIELLA

PREINSCRIBITE ➤ haciendo [CLICK AQUÍ](#)

HORARIO: Viernes 10.30 a 12 hs.

COMIENZO: Viernes 29 de abril

MODALIDAD: Presencial

OBJETIVOS

Kundalini yoga es una práctica espiritual una tecnología que despierta todo el potencial creativo, abordamos por medio de esta disciplina la posibilidad de destrabar y potenciar el instrumento del act@r, bailarín/a/e. Trabajando el cuerpo físico y emocional. Teniendo una mayor comprensión sobre uno mismo llevando la mirada hacia adentro, trabajando a través de distintas técnicas de respiración con posturas físicas y meditaciones y usando el poder de los mantra ,la vibración sonora como llaves para habitar el cuerpo estando presente. Encontrándonos con la esencia del ser y así manifestar la Verdad. Verdad presencia y esencia.

METODOLOGÍA

A través de Kriyas (acción que hace florece una parte del ser) trabajamos con pranayama asnas (posturas físicas y meditando

RECURSOS

Mat de yoga y mantas

CUPO: 40 personas

DURACIÓN: Práctica de 1 hora y media