

IOGA FET A MIDA I PERSONALITZAT ARA POTS TRIAR

CONTINGUT I FORMAT
En funció de les teves necessitats

[Galeria de fotos](#)

HORES CONVINGUDES

individual - parella - grups reduïts

serveis també per a; associacions, empreses i escoles

RELAXACIÓ / IOGA NIDRA

relaxació conscient

REEDUCACIÓ RESPIRÀTORIA I

RESPIRACIÓ CONSCIENT. Principis bàsics que regeixen una respiració equilibrada. Consciència del vincle entre emocions i respiració. Aplicació en la teva vida diària.

MEDITACIÓ advaita i MEDITERÀPIA:

La meditació interna i externa, enfocada com a teràpia. Aplicació en la teva vida diària, en les accions quotidianes, les relacions i el dol.

IOGATERÀPIA: Filosofia i practica. Enfocat per a les teves necessitats físiques i psicoemocionals.

PRANAIAMA: tècniques avançades de respiració. Augmenta el prana, (energia vital) del organisme i el distribueix correctament. Desbloqueja i harmonitza cos, ment i emocions.

XACRES CONNEXIÓ I EQUILIBRI.

Descobreix-te a través dels xacres. Cada centre regula una glandula, unes emocions i uns patrons d' informació. Un mapa per guiar-te en l'autoconeixement.

ASANES DE IOGA: funcions de les postures sobre els sistemes corporals; múscul esquelètics, nerviós, respiratori, circulatori, digestiu, urugenital, immune. Funcions de: flexibilitat, resistència, tonificació, equilibri, obertura, i relaxació.

EMBARÀS I PREPARACIÓ AL

PART. moviment corporal adequat, delicat i sense esforç. Alineació corporal i readuació respiratòria, Equilibri Del cos/men i el flux de l' energia vital, passant per les emocions conscientment.

RECUPERACIÓ POST PART. Enfortí la zona abdominal, recuperar el to muscular del perineu, equilibrar el flux energètic del teu cos, i augmentar el benestar general i l'autoconfiança.