

BENOWU CURSO DE INTRODUCCIÓN AL YOGA

CONTENIDO DEL CURSO (parte práctica) Live Yoga Clases de yoga en directo para todos los niveles de práctica.

Incorporando desde movimientos sutiles para despertar al cuerpo y a la mente, hasta secuencias más energizantes y demandantes que te ayudan a explotar y descubrir todo tu potencial.

Todas las sesiones están adaptadas a las capacidades del alumno y lo preparan para las exigencias del día a día. En esta sección practica encontraras:

- A. Yoga a tu medida: *clases de práctica de 30 minutos de duración.* Secuencias sutiles que avivarán tu cuerpo y técnicas de respiración activa que te llenarán de energía. Óptimas para un suave despertar y obtención de claridad mental que te preparan para afrontar el día.**

- B. Yoga 360o: *clases de práctica de 1 hora de duración.* Secuencias más energizantes y demandantes que te ayudarán a explotar y descubrir todo tu potencial.**

Yoga On Demand

Contenido pregrabado en la web www.beyogi.tv que siempre vale la pena volver a ver. Complemento a nuestras clases regulares, pensado para acompañarte las 24 horas del día en momentos de dudas o ganas de querer expandir tus conocimientos y aprender un poco más sobre la práctica del yoga.

Laboratorio de asanas: videoteca de las posturas con instrucciones de ejecución paso a paso. Cada postura viene acompañada de su significado, clasificación, beneficios y contraindicaciones.