



Aprende la fuerza de la respiración para tu cuerpo

Taller práctico Vyāyām Yoga



Sábado 10 de Abril
de 11.30 a 14.00 h.

CENTRO LUNA DE AVALON

Paseo de la Esperanza 16-18
Madrid

(metro Embajadores, Acacias)

INFORMACIÓN:

Telfs: 610 501 681/ 661 951 874
914 736 730

www.academiayoga.org
www.aitala.es



La práctica del Vyayam es un intercambio de energía vibrante a través de la respiración. Se desarrolla con movimientos coordinados que ejercen una gran influencia sobre los "ríos" por los que circula la energía vital del cuerpo.

Es un yoga para todas las edades, que durante siglos fue el entrenamiento de los guerreros hindúes, y el arte defensivo de los monjes.

Como práctica física es extremadamente beneficiosa para la dinámica y solidez del cuerpo, fortaleciendo los huesos y tendones, y dando elasticidad a los músculos y a la columna vertebral.

Tarifa: 20 €

** Descuento 10% socios Club CasaAsia