

CURSO DE 30 HORAS DE VYAYAM YOGA

Disfruta de esta práctica milenaria. Liberarás tensión del cuerpo, obtendrás fortaleza física y ganarás serenidad en la mente. ¡Además de pasarlo bien!
Clase gratis de prueba y 30 horas por sólo 190 €.

Introducción:

El Vyayam es un yoga dinámico basado en la respiración, y a la vez, una meditación en movimiento. Ha sido enseñado, en India por los médicos para sanar el cuerpo y la mente. Puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de su edad y experiencia en yoga.

Vyayam Yoga proviene de la antigua India. La armonía del movimiento, la circularidad y la belleza de esta práctica proviene del gesto y porte aristocrático de los antiguos guerreros de la India que, practicaban Vyayam como una disciplina que les otorgaba fortaleza en el cuerpo y armonía en la mente.

En Vyayam, todo movimiento ha de ser coordinado con un tipo de respiración concreta. Esta coordinación conlleva un mejor aprovechamiento de la energía corporal, otorgando, entre otros beneficios: fortaleza y armonía en el cuerpo y en la mente. Libera la columna vertebral de tensiones, da elasticidad a la espalda. Drena el sistema nervioso central, previene de enfermedades como artritis, artrosis y osteoporosis. Otorga vigor al sistema óseo, a los tejidos corporales y a todos los órganos internos debido a la gran oxigenación que obtienen las células.
Vyayam es medicina para el cuerpo y la mente.

Somos la única escuela homologada en Europa para enseñar esta práctica ancestral

Bases de la oferta:

Una clase gratis de prueba

Oferta válida hasta 15 de enero de 2024

Curso de 30 horas 190 €

Reserva mediante pago y entrega de inscripción

Para los miembros del Club Cámara y familiares, y extensible a un amigo

Comenzamos en enero

10 sábados, 3 horas al día

Contacto para información: 610501681