

YOGA Y FERTILIDAD 27 MARZO 2010

Coincidiendo con el comienzo de la primavera, a través de diferentes asanas, desbloquearemos el 2º chakra y lo equilibraremos, para dar rienda suelta a nuestra creatividad y fertilidad. Curso impartido por Tuty García Morodo, profesora de hatha yoga, yoga prenatal y meditación.

10-10,30 horas: Apertura del intensivo. Presentaciones y toma de contacto.

10,30-10,45 horas: La llegada de la primavera. Solsticio de primavera. Objetivos del intensivo "Yoga y fertilidad". Svadhithana chakra: energía sexual, creatividad y fertilidad.

10,45-11 horas: Calentamiento.

11-12 horas: Secuencia de asanas para desbloquear y equilibrar el 2º chakra.

12-12,30 horas: Relajación.

12,30-12,45 horas: Descanso.

12,45-13,30 horas: Mandalas. Trabajando nuestra creatividad.

13,30-14 horas: Meditación final con mantras.

14 horas: Despedida y cierre del intensivo.

*Imprescindible traer **ropa cómoda**, a ser posible alguna prenda naranja.

El **precio** del intensivo son 70€. Para reservar ingresa 30€ en la cuenta Khandaia Doula 0049 4827 35 2316028193, especificando Yoga y fertilidad y tu nombre y apellidos. Puedes enviar el justificante del ingreso a info@khandaia.com. El resto del intensivo se pagará en efectivo el mismo día de su realización.

