

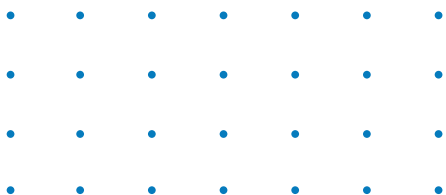
# BODY FLOW

Body Flow es el elemento clave para promover la vitalidad física y mental. Combinamos la fuerza, la flexibilidad y el mindfulness para crear una experiencia holística que te dejará sintiéndote balanceados y con vitalidad.



LA NATURALEZA ACTIVA Y ENERGÉTICA DEL

24 Y 25  
NOV



Horario:

8:30 – 10:30 am Practica de yoga

10:30 – 11:00 am Break

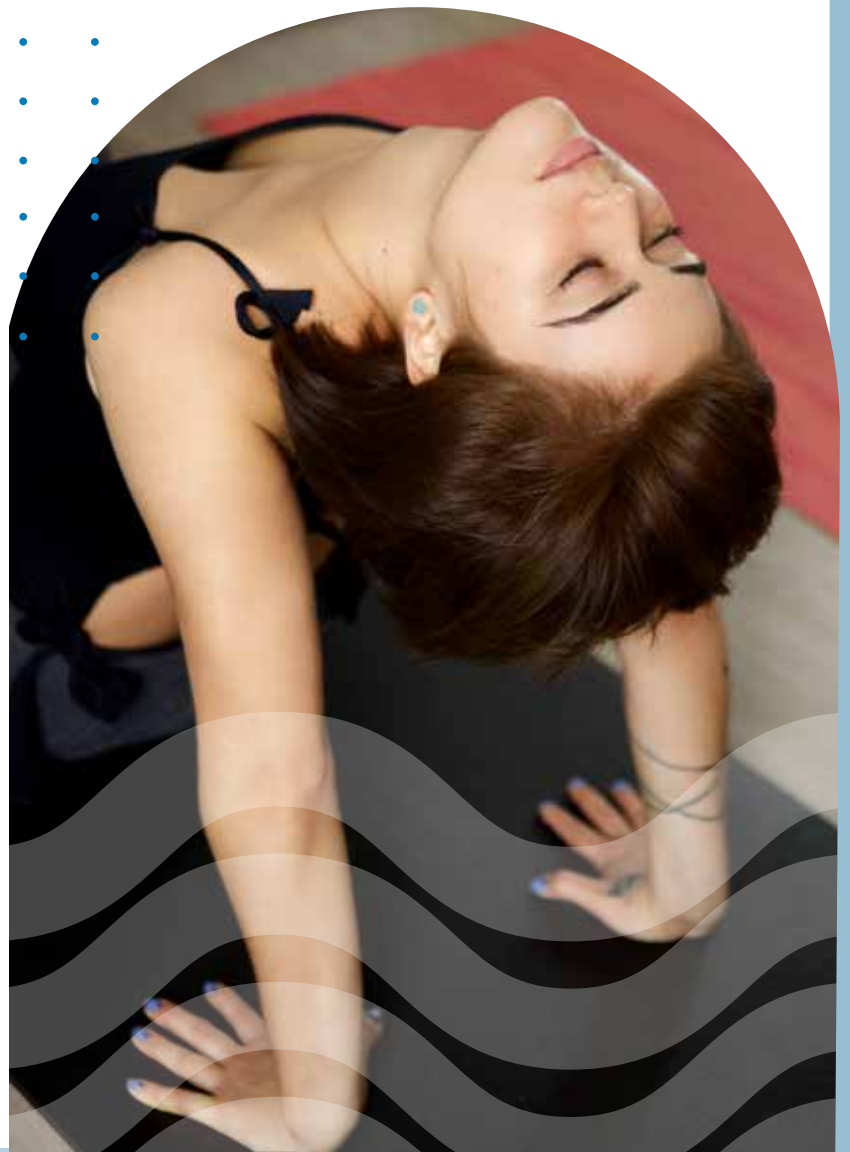
11:00 – 12:30 pm Charla 1

12:30 – 2:00 pm Break de almuerzo

2:00 – 4:30 pm Charla 2

  
UNITED  
YOGA

“El movimiento en el yoga se distingue de otras actividades físicas ya que en yoga se combina el control, movimientos intensionales con respiración consciente para promover la fuerza física, la flexibilidad y la claridad mental”.



VIERNES

- PRÁCTICA DE YOGA
- CHARLA 1  
Nuestro cuerpo físico

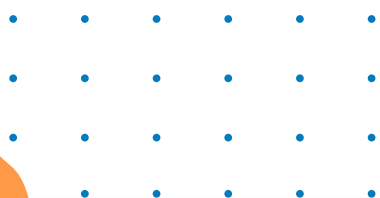
Nuestro cuerpo físico requiere de atención regular o de lo contrario se deteriora rápidamente. En esta primera charla vamos a comprender como crear alineación en nuestro cuerpo, la cual es única para cada uno. Lo aplicaremos al movernos, estar sentados o estar de pie. Esto logrará que nuestros movimientos sean enraizados y tengamos una base sólida para mejorar la funciones del cuerpo y no crear malos hábitos en la posturas y en los movimientos que hagamos. Esto se aplica a cualquier disciplina que practiques, es el cimiento de todo nuestro cuerpo.

La vida se siente mejor en un cuerpo que fluye.



## CHARLA 2 Poniendo nuestra primera charla en práctica

Basado en lo que aprendemos en la charla sobre la alineación exploraremos movimientos fundamentales que transforman nuestra capacidad de crear fuerza y elongar los músculos para que sean más flexibles y fuertes. Tendremos secuencia de movimientos que son clave para poder aplicarlas en cualquier práctica que tengas o si eres profesor darle dinamismo e inteligencia a tus clases con movimientos desafiantes y dinámicos que harán que uno desbloquee ese potencial oculto que todos tene-



SÁBADO

- PRÁCTICA DE YOGA
- CHARLA 1

Seguiremos explorando en nuestra anatomía; desde las caderas y los isquiotibiales hasta los hombros, la espalda y el cuello aprendiendo algunos flows nuevos que transformaran las zonas tensas y con limitación en tu cuerpo y llevarlas a un estado de fluidez y comodidad.

Profundizamos en los detalles y exploramos como incorporar nuevos rango de movimiento a nuestro Body Flow.

Aprende trabajo de core y flexibilidad en el piso usando movimientos primarios y como construir y agregar inversiones de forma segura. Sentirás espacios y músculos de tu cuerpo que nunca haz sentido. A

medida que comprendes tu potencial vas a saber cómo actualizar tus prácticas y secuencias diarias para que sean más inteligentes y objetivas.

Cubriremos las articulaciones y como mantenerlas, así se vuelven más saludables y con mayor movilidad.

**“Aprenderemos muchos Body Flows diferentes para maximizar la movilidad, la fuerza y el bienestar corporal”.**

Resultado final: bienestar corporal para una vida más sana y feliz.

INVERSIÓN US\$ 300

Para más información e inscripciones:

Info.unitedyoga@gmail.com

Whats app: +51 993470797

  
UNITED  
YOGA