



Intensivo Verano Mallorca

Julio 2024

3 Semanas con Alexis Simon

3 semanas intensivas

Ofrecen la oportunidad al alumno de:

- Practicar de manera evolutiva empezando por posturas básicas hacia las posturas clásicas que constituyen los pilares de la práctica.
- Experimentar una práctica diaria y sus efectos sobre distintos planos de nuestro ser.

* Los alumnos deben tener un mínimo de 6 meses de práctica regular en Yoga Iyengar para poder participar.

* Se aconseja la participación a las distintas semanas de modo sucesivo con el fin de establecer un verdadero cambio en su práctica.



Semana 1 2-6 Julio

Introducción a los principios básicos del Yoga Iyengar: Precisión técnica, alineamiento y orientación en las posturas.

La semana se enfocará principalmente en la práctica de las posturas de pie, las posturas sentadas y la relajación profunda.

Semana 2 9-13 Julio

Experimentación del poder de la práctica aprendiendo a organizar en secuencias los distintos grupos de asanas (Vinyasa).

Durante la semana practicaremos también estiramientos hacia adelante, torsiones, flexiones hacia atrás simples y una introducción a las posturas invertidas.

Semana 3 16-20 Julio

Profundización en la comprensión del método Iyengar y cómo enraizar una práctica personal de forma regular.

Esta semana cubrirá todos los grupos de asanas: Posturas de pie, flexiones hacia atrás y adelante, torsiones, posturas invertidas y equilibrios

Alexis Simon

Todas las clases están impartidas por Alexis Simon, profesor certificado de Iyengar Yoga desde 1997 por el RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) Pune, India. Alexis viaja regularmente desde más de 25 años para seguir su formación en el RIMYI con la familia Iyengar.

Precio

1 semana : 150€
2 semanas : 260€
3 semanas : 410€
solo semana 3: 225€
Se solicitará una reserva de 100€ (no reembolsable) por semana para asegurar su plaza.

Horario de clase

semana 1-2: 8.00h - 10.00h
semana 3 : 8.00h - 11.00h

