

SABADO

9:00 -10:30 *Práctica de Yoga.*

10.30 – 11:30 *Desayuno*

11:30- 1:30 *Creeando balance.*

(Que es lo que limita mi rango de movimiento, como puedo practicar para prevenir y sanar lesiones, que posturas me benefician y equilibran y cuales me desequilibran.

1:30 - 2:30 *Tiempo libre.*

2:30 - 4:30 *Las 3 "R" (restaura, relaja recarga)*

Trabajaremos con la herramienta de la respiración ,posturas restaurativas y meditación.

4:30 *Botana*

5:00 -6:00 *Relaja tu fascia y prácticas en pareja.*

DOMINGO

9:00- 10:30 *Práctica de yoga.*

10:30 – 11:30 Tiempo libre

11:30 - 1:00 Libera tu columna.

1:00 - 2:30 Comida

*2:30 – 4:00 Prácticas de auto cuidado de
Ayurveda ,rutinas diarias y cierre del
Taller.*

INFORMACION PRACTICA PARA EL TALLER

ESTILO, NIVELES, Y FOCO DEL TALLER.

El estilo de la yoga que yo práctico es una fusión de muchos estilos de yoga ,de muchos años de tener una práctica en casa y 20 años de enseñar yoga.

Observando lo que me funciona a mi y como me he podido autosanar con mi práctica , viendo como mis alumnos se han beneficiado a lo largo de todos estos años ,teniendo una práctica constante, he encontrado un estilo de yoga que integra lo físico,lo mental y lo

espiritual, creando una experiencia de integración, unión, expansión y sanación en cada práctica, terminando la práctica sintiendo un cuerpo mas energizado y una mente mas tranquila.

El foco del taller siempre será en la experiencia interna que se presenta momento a momento, siendo conscientes de lo externo, cual siempre tiene un efecto en lo interno, un foco en explorar, aprender, abrirnos a lo nuevo, a lo diferente, a conectar con nosotros y con los demás desde un lugar de apreciación, respeto y curiosidad, manteniendo una mente abierta, presente y receptiva. Divertirnos y celebrar la vida.

En este taller necesitas traer:

Tapete de yoga,

Ropa comoda

Agua

Cuaderno y pluma.

Las comidas las haremos juntos ahí en Mi Jardín, en tu tiempo libre podrás caminar en la playa, descubrir Troncones, leer, convivir con los demás participantes o explorar el no hacer mucho y descansar en Mi Jardín.

Puedes meterte a mi pagina y leer una entrevista que me hicieron y unos testimonios de mis alumnos.

<https://www.namastesma.com.mx/>

Y para conocer el lugar donde será este taller porfavor consulta esta página:

<https://www.jardindeleden.com.mx/welcome.html>

PAGOS

Para reservar tu espacio y depositar:

SANTANDER.

Anabel Cárdenas Dugal

56511063545 en ventanilla

014180565110635457 Clabe

POLITICA DE CANCELACION

Si por algún motivo tienes que cancelar tu participación, es importante hacerlo antes del 15 de Marzo y yo te depositare a la cuenta que me proporciones el total de tu deposito.

Espero tenga la oportunidad de compartir este taller contigo, cualquier duda o pregunta escríbeme a este correo.

Namaste

Anabel.