

Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

Desde cero



Workshop: Ashtanga Vinyasa Yoga desde Cero | Inicia tu Camino



Fecha y horario

- Sábado 29 y domingo 30 de noviembre.
- 10:30 a 14:30 hrs. ambos días
- YogaShala del Valle

CONTENIDO TEMÁTICO

Día 1 | Fundamentos del Ashtanga

- Introducción: qué es Ashtanga Yoga y su filosofía.
- Respiración Ujjayi y Bandhas: la base energética.
- Saludos al Sol A y B, paso a paso.
- Posturas de pie con alineación consciente.
- Relajación guiada.

Día 2 | Integrando la primera experiencia

- Repaso de respiración y calentamiento.
- Secuencia básica de posturas sentadas.
- Principios de vinyasa (transiciones).
- Cierre con relajación y meditación breve.
- Espacio de preguntas y retroalimentación.

OBJETIVOS

Que los participantes descubran la práctica del Ashtanga Yoga desde sus fundamentos: respiración, mirada, bandhas, y posturas básicas de la primera serie. Todo de manera clara, accesible y progresiva.

DIRIGIDO A

Personas que **nunca han practicado yoga** y desean empezar desde cero.
Practicantes de yoga que quieren **profundizar en la disciplina del Ashtanga**.
Estudiantes que buscan **bases sólidas** antes de integrarse a clases regulares.
Quienes buscan un método **estructurado, energizante y transformador** para su práctica personal.

Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

Desde cero



QUE TE LLEVARÁS DEL TALLER

La experiencia de vivir un fin de semana completo de práctica y aprendizaje.
Conocimiento de los principios energéticos y físicos del Ashtanga Vinyasa Yoga.
Herramientas para continuar tu práctica en casa o en clases regulares.
Mayor claridad sobre cómo Ashtanga fortalece el cuerpo, enfoca la mente y expande la energía vital.

IMPARTE

*Miriam Torres Trevilla E-RYT 200. Experience Register Yoga Teacher.
Yoga Alliance ID 180669

INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO

◆ Preventa. Early Bird.

\$1,888 MXN

Disponible hasta **el 1 de noviembre**.

Cupos limitados (primeras 3 inscripciones)

Beneficio extra: acceso a 3 clases regulares en YogaShala México. Sede YS Del Valle y YS Coyoacán.

◆ Precio Regular

\$1,999 MXN

Disponible de hasta el **15 de noviembre**.

Beneficio extra: acceso a 2 clases regulares en YogaShala México. Sede YS Del Valle y YS Coyoacán.

◆ Última llamada. Late Booking.

\$2,222 MXN

Disponible de hasta el **29 de noviembre**.

Beneficio extra: acceso a 1 clase regulares en YogaShala México. Sede YS Del Valle y YS Coyoacán.