

# Clases en Julio, 2011

El **Centro de Yoga Patanjali** ofrece en Julio una serie de sesiones de **Hatha Yoga** diferentes.

Serán sesiones que combinen el **Hatha Yoga** tradicional con la **Musicoterapia**; una técnica enfocada al autoconocimiento y al trabajo psicológico.

**Hatha-Yoga, sesión de Mantras:** Se trabajarán los **mantras** más importantes de la tradición hindú integrados en la sesión de asana, tras lo que iremos profundizando hasta encontrar el “**mantra personal**”

**Hatha-Yoga, cuencos Tibetanos:** Las propiedades **curativas y profundamente relajantes** de estos instrumentos nos darán una nueva vivencia de las asanas y nos llevarán poco a poco a un estado de **profunda meditación**.

**Hatha-Yoga, “movitation”:** “Movitation” es una **meditación en movimiento** de origen sufí, utilizada por estos para equilibrar el cuerpo energético y vivenciar la conexión equilibradora de los elementos naturales. Al adaptarlo a la Musicoterapia se ha enriquecido con un trabajo de autoconocimiento.

**Hatha-Yoga, viaje del Sonido:** Con esta **visualización con música en directo** conectaremos con nuestras emociones, las renovaremos y una vez transformadas las asumiremos desde nuevas dimensiones.

**El nombre:** Una sesión de Yoga y Musicoterapia que nos llevará a profundizar más en el autoconocimiento de nuestra personalidad y nuestro ser.

**Las raíces:** Desde el Yoga trabajaremos en profundidad con nuestro primer chakra, Mulhadara para continuar conectándonos con nuestra parte más ancestral desde la musicoterapia.

**Sesión de relajación profunda:** Utilizaremos distintas técnicas de Yoga y Musicoterapia para conseguir una relajación profunda física y psíquica.

**El juego:** Practicaremos el Yoga de la risa y trabajaremos la espontaneidad a través de los juegos musicales

## Horarios:

**Martes Y Jueves: 10:00 – 11:30**

**Lunes y Miércoles: 18:30 – 20:00 / 20:00 – 21:30**

## Precio:

**4 sesiones: 41 €**

**6 sesiones: 47 €**

**8 sesiones: 55 €**

**Sesiones sueltas 15 €**

