

DANY SÁ

Professora referência no
Ashtanga Yoga estará conosco na



Autorizada nível 2 pelo
Ashtanga Yoga Institute
(KPJAYI) Mysore - India,
atualmente coordena a escola
Ashtanga Yoga Rio.

**Mysore & Led + weekend
Mysore & Wshop | 4 dias
(quinta-domingo) 150€**

**Weekend Mysore & Wshop
Junho 13-14 | 2 dias
(sábado e domingo) 120€**

**Weekdays Mysore & Led
Junho 11 -12 | 2 dias
(quinta e sexta) 50€**

**Drop-in Mysore or Led 30€
Drop-in Workshop 45€**

**LUGARES
LIMITADOS**

Reservas e Inscrições:

connect@siendo.net | 937519297



PROGRAMA

Quinta, 11 de Junho 6:30h-10h

Mysore Practice

Sexta, 12 de Junho 7h00-8:30h . Led Class

Sábado, 13 de Junho

7:30h-11h . Mysore Practice

**15h-17h Preparação para o Lotus
- abertura de quadril**

A postura de Lotus - ou Padmasana - pode ser um desafio quando iniciamos na prática do Ashtanga. É necessário entender o fundamento dos movimentos, usando os músculos e articulações corretamente para executar a postura de forma segura. Esta classe será focada em posturas de abertura de quadril, flexibilizando a articulação coxo-femoral e todos os músculos envolvidos neste movimento. O conteúdo deste workshop também pode ser aproveitado na construção de posturas mais avançadas e que exigem a abertura do quadril, tais como Supta Konasana na Série 1 e as sequências de Eka Pada na Série 2.

Domingo, 14 de Junho

7:30h-11h . Mysore Practice

15h-17h . Abrindo o coração com as retroflexões

As retroflexões são parte fundamental na prática do Ashtanga Yoga porque purificam toda nossa coluna e sistema nervoso. Nesta classe você aprenderá como aplicar conceitos básicos das retroflexões, através do relaxamento dos músculos da parte frontal do corpo e o fortalecimento dos músculos ao longo da coluna.