



Yogami

YOGA RURAL

TALLER ONLINE

**TORNANT
AL MEU
CENTRE**

YOGAMI PROJECT

DIMARTS 1, 8, 15, 22 DE FEBRER 2022 | 19 PM | ONLINE

www.yogamiproject.com

PROGRAMA

DIMARTS 1 DE FEBRER

19 H

Introducció del taller

Pranayama bàsic

Meditació 5 '

DIMARTS 8 DE FEBRER

19 H

Pranayama bàsic

Moviment conscient

Meditació 10 '

DIMARTS 15 DE FEBRER

19 H

Pranayama amb retenció

Meditació 15 '

DIMARTS 22 DE FEBRER

19 H

Pranayama amb retenció

Meditació 20 '

Cloenda



INFORMACIÓ DEL TALLER

OBJECTIUS D'AQUEST TALLER

Aquest taller té com a objectiu proporcionar eines i recursos per a poder aplicar-los al teu dia a dia.

Són recursos útils que els podràs fer servir en qualsevol moment del dia, i et permetran endinsar-te en el meravellós món de l'autoconeixement i encaminar-te cap a dintre.

TÈCNIQUES QUE TREBALLAREM

Treballarem tècniques de respiracions (pranayama), de postures (asana) bàsiques de ioga que ens ajudaran en el procés, i diferents estils de meditació.

QUÈ NECESSITEM PER AQUESTS QUATRE DIES?

- Una estoreta.
- Un coixí de meditació (si el tens, si no servirà qualsevol altre coixí), bloc o manta.
- Una llibreta i bolis o alguna cosa per escriure (opcional).

INFORMACIÓ A TENIR EN COMPTE

Com practicarem diferents respiracions és preferible no haver menjat abans d'alguna de les pràctiques.

És important que em comuniquem qualsevol patologia que tinguem abans de començar (si estàs embarassada, per exemple).



QUÈ INCLOU EL TALLER?

- Les quatre sessions de 30 minuts (aprox.).
- Les gravacions en diferit per si ho vols tornar a veure o no has pogut assistir.
- Un dossier amb els conceptes clau
- Alguna altra sorpresa en finalitzar el taller.

DATES, LLOC, HORARI

Les sessions seran els dies, 1, 8, 15 i 22 de febrer de 2022

Horari: de 19 a 19:30 aprox.

Lloc: Online (us enviaré l'enllaç al correu electrònic facilitat)

PAGAMENT

El pagament i la inscripció la podeu fer a través de la pestanya d'esdeveniments de la web (teniu l'enllaç al correu electrònic de la newsletter).

Preu: 12 €

MOLTES GRÀCIES, NAMSTÉ.

Noemí



www.yogamiproject.com