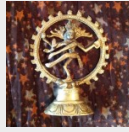
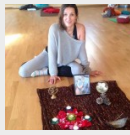
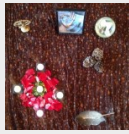


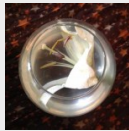
Centro Simbólico: Marina Palop



Marina

Pa
p,
di

ciembre 2014



Sâmkhya: Los 25 principios de la realidad

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Samkhya_25_principios.pdf

Laia Villegas

Yoga estacional: Verano

Ver en PDF:

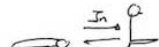
Verano, elemento fuego

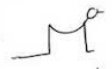
Yoga estacional: Serie Primavera

PRIMAVERA I.
Fetge i Vesícula Biliar

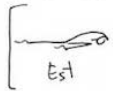
Escalfament

 Presa consciència
Lavor

 La llavor busca la
llum. Despertar

 Mov. lliure.

Sèrie

 Est

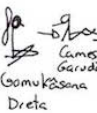
 Din

 Amb torsió

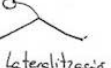
 Mitje torsió

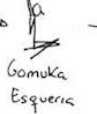
 Canvi cana

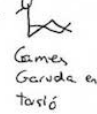
 Braços
Garudāsana
(dos costats)

 Canvi
Garudāsana
Dreta

 Torsió

 Lateralització

 Canvi
Garudāsana
Esquerra

 Canvi
Garudāsana en
torsió

 Upavistha
Konāsana

 Lateralització

 Apanāsana

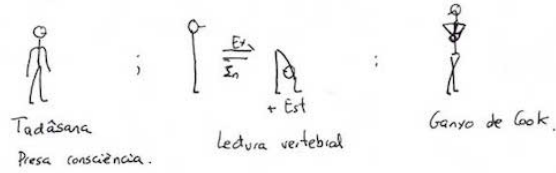
 Torsions fàcils

 Relax

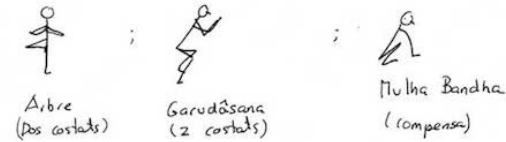
 Ale
Mònica

PRIMAVERA II. Guerrers i Equilibri

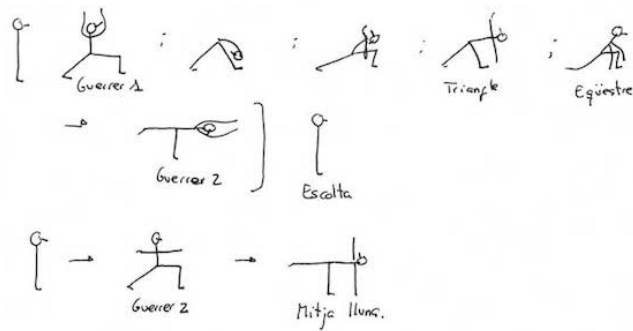
• Escalfament



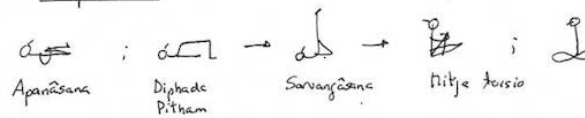
• Equilibri



• Guerrers



• Compensació



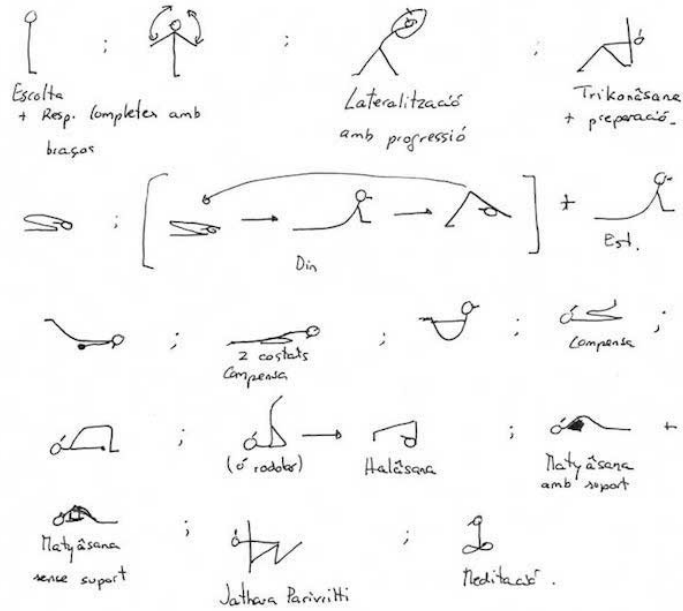
PRIMAVERA III

Expansió

* Escalfament

Tadāsana + Moviment lliure.

* Sèrie



Yoga estacional: Primavera

Ver en PDF:

Teoría Yoga en Primavera

Yoga estacional: Serie Invierno

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_Invierno.pdf

Por Àlex Costa

Yoga estacional: Invierno

Ver en PDF:

[Estación de Invierno.pdf](#)

Yoga estacional: Serie Otoño

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_global_Otono.pdf

Por Àlex

Yoga estacional: Otoño

Ver en formato PDF:

[Teoría Yoga en Otoño.pdf](#)

Estilos: Bodyart

BODYART

- ES UN ENTRENAMIENTO FÍSICO EN EL QUE SE TRABAJA DE FORMA FUNCIONAL EL CUERPO
- TIPOS DE EJERCICIOS : FUERZA-FLEXIBILIDAD-EQUILIBRIO –RESPIRACIÓN
- CON LA PRÁCTICA SE CONSIGUE, MEJORA FÍSICA, CONCIENCIA CORPORAL, RELAJACIÓN MENTAL, TONIFICAR EL CENTRO DEL CUERPO Y EXTREMIDADES, AUMENTO DE LA VITALIDAD Y ELIMINAR TENSIONES Y ESTRÉS
- MÉTODO DE RELAJACIÓN : LA BASE DEL YING-YANG
- INFLUENCIAS:

1-ejercicios propios de Bodyart.

2-ejercicios de fuerza y conciencia

3-ejercicios terapéuticos

4-ejercicios inspirados en yoga

5-ejercicios de flexibilidad y estiramientos

6-ejercicios de respiración

7- “ chi “ energia

8-D0- IN fisioterapia japonesa

9-ejercicios de relajación

- EJERCICIOS:

Bodyart 1

Bodyart 2

Bodyart 3

Bodyart 4

Por Sandra Ramos
