

INTENSIVO DE VERANO CON ANDREI RAM

Este verano Andrei Ram vuelve al YogaOne con un intensivo de 10 días de duración, **del 22 al 31 de agosto**. Andrei ha diseñado este curso basado en el linaje tradicional del Hatha-Raja Yoga.

Precio del curso: 1.100 €
Antes del 30 de abril: 790 €
Antes del 30 de junio: 930 €
Julio y agosto: 1.100 €

CONTENIDO :

- **La ciencia del yoga:** Definición, metodología y propósito.
- **Los 4 caminos del yoga:** Yoga Karma, Bhakti yoga, Jnana yoga y Raja yoga.
- **Hatha-Raja pedagogía:**
 - Vinyasa: principios, estructura y secuencia, diseño.
 - Asistencia y ajustes; principios y metodología.
- **Anatomía física** (Annamayakosha)
- **Anatomía pránica** (Pranamayakosha)
- **Pranayama, Bandha y Vayu.**
- **Nidra Yoga.** Metodología práctica.
- **Koshas.** Estructura integral del Ser.
- Pautas para la práctica del yoga sutra.
- Pautas para la práctica del Bhagavad Gita.
- **Kriya yoga.** Meditación suprema, autorrealización, técnicas.
- **Dharma.** El proceso yogui de transformar la rueda del karma hacia la liberación final y la absoluta libertad.

Puedes matricularte online

<https://www.eventbrite.es/e/entradas-intensivo-en-yogaone-con-andrei-ram-agosto-2014-9920795366>



YOGAONE
EL IOGA PER A TOTHOM

DiR

Infórmate en la recepción del club, en el **902 10 1979** o en dir.cat