

YOGA



- Crecimiento Personal -

Yoga es una forma de contacto permanente con la realidad.

Encuentra a través de la práctica tu herramienta de actualización y trascendencia.

Permite a tu cuerpo recuperar las fuentes de la espontaneidad.

Conquista una expresión más libre en el movimiento.

YOGA. THUBAN CORPORACIÓN

C/Toledo, 142. (Local HOLOGRAMA). 28005 Madrid

Tels. 91 435 02 90 / 91 435 02 99

www.holograma.com // thuban@holograma.com

YOGA. THUBAN CORPORACIÓN

Curso 2011-2012

El Yoga como práctica se caracteriza porque cada uno la experimenta de forma diferente, como distintos caminos de una misma vida. La unidad que se busca en este camino se consigue gracias a la unión de energías exteriores e interiores que encuentran en cada uno de nosotros el equilibrio de una manera distinta.

Con la práctica, se crea la posibilidad de desarrollar cualidades psicomotrices especiales, y después incorporarlas a la totalidad psicofísica, haciendo que esta pueda dar un salto a los límites de lo impuesto ayudando a descubrir las posibilidades que tiene nuestra realidad biológica, dejando atrás los estereotipos de nuestra habitual forma de aprendizaje y adaptándonos a un proceso constantemente dinámico y creativo de la vida, evitando que seamos víctimas de las estructuras rígidas que provocan las tensiones e inhibiciones.

Esta disciplina ayuda a recuperar las fuentes de la espontaneidad, de una expresión más libre en el movimiento, dándonos así una valiosa ayuda de conocimiento personal. También la cooperación con los compañeros y con el grupo hace que experimentamos las condiciones previas que implican las relaciones sociales, la aceptación de los demás en su diversidad, la comprensión y la adaptación sin perder la individualidad personal.

El Yoga es una forma de contacto permanente con la realidad, mediante el cual la persona encuentra sus fuentes de actualización y trascendencia.

Lo esencial en la configuración de nuestro camino se produce dentro de la vida cotidiana; y por eso el Yoga, se muestra como una de las grandes corrientes de pensamiento a las que pertenece en esencia esta "nueva pedagogía".

No es un método en sentido tradicional, sino una actitud diferente ante el hombre y la vida. De esta forma, los procedimientos específicos que propone y los ejercicios que se realizan sólo tienen sentido si nos situamos viviéndolos desde esta perspectiva.

Te damos la bienvenida, dispuestos a compartir esta vía de unión contigo.



Ofrecemos clases particulares de Yoga y sesiones de Yoga Terapéutico

Yoga es una disciplina milenaria originaria de la India. Esta propuesta oriental contribuye a un completo desarrollo de nuestras diferentes facetas: física, mental y espiritual.

Yoga nos brinda equilibrio y nos aporta bienestar al contemplar el cuerpo como una unidad.

De una forma más física a través de las diferentes asanas (posturas) la elasticidad se armoniza, los órganos se fortifican, el sistema nervioso se equilibra, las glándulas se regeneran y el dinamismo corporal se balancea.

HORARIOS YOGA ADULTOS:

Martes y Jueves

- ✓ De 10h. a 11:30h. Profesora: Carolina Drake
- ✓ De 15:45h. a 17:15h. Profesora: Cristina Parga
- ✓ De 18:30h. a 20h. Profesora: Angélica Granado

HORARIOS YOGA PARA NIÑOS:

- ✓ **Martes y Jueves de 17:45H. a 18:30h.**
Profesora: Angélica Granado

A nivel psíquico, el yoga puede eliminar los diferentes aspectos negativos de la vida moderna, como el sedentarismo, el abuso de alimentos malsanos, los tóxicos o drogas y los bloqueos generados por el estrés.

Con la práctica de Yoga la actitud corporal cambia y por ende el estado de calma y serenidad aparece, permitiendo actuar desde un punto de vista más positivo.

YOGA PARA NIÑOS

Desde 3 años hasta la adolescencia



- Crecimiento Personal -

*Yoga es una forma de contacto
permanente con la realidad.*

*Trabajan su creatividad en cada juego
recordando que ganar o perder no es
importante sino aprender y evolucionar.*

YOGA . THUBAN CORPORACIÓN

C/Toledo, 142. (Local HOLOGRAMA). 28005 Madrid

Tels. 91 435 02 90 / 91 435 02 99

www.holograma.com // thuban@holograma.com