



# Talleres Movimiento para el Yoga

## Suelo Pélvico y Mula Bandha

20 de noviembre 2021

De 10:00 h a 14:00 h

¿Qué es el suelo pélvico y qué es el Mula Bandha? ¿Qué importancia tienen en la vida y en la práctica de Yoga? Fundamentos y ejercicios del suelo pélvico para lograr paso a paso el Mula Bhandha.

## Uddiyana Bandha

30 de abril 2022 / De 10:00 h a 14:00 h

Aprende a practicar Uddiyana Bandha de forma adecuada. ¿Qué es? Cómo preparar el cuerpo al Uddiyana Bandha. Ejercicios articulares, musculares y de cinética respiratoria para paso a paso lograrla.

## Columna Vertebral y Espalda

9 de octubre 2021 / De 10:00 h a 14:00 h

Según las características de sus diferentes regiones, aprende a cuidar tu columna en diferentes posturas de Yoga y en el día a día. Riesgos, preparaciones y acomodaciones de diferentes posturas de Yoga.

## Respiración de Fuego

19 de febrero 2022 / De 10:00 h a 14:00 h

Fundamentos teóricos y prácticos de la respiración para armonizar tu respiración y el cuerpo. Obtén todas las herramientas para lograr la Respiración de Fuego.

## Cuello y Jalandhara Bandha

28 de mayo 2022 / De 10:00 h a 14:00 h

Aprende a cuidar tu cuello en y fuera de la práctica de Yoga y movilidad y una alineación óptima de esa región. Y práctica de Jalandhara Bhandha.

El precio de cada taller es de **30 €**

Lugar: Shunia Yoga Sagrada Familia, C. Sicilia, 236, bis, 08013 Barcelona

[info@shuniayoga.com](mailto:info@shuniayoga.com) T. 93 265 89 26

