

TALLER INTENSIVO

YIN YOGA

Anatomía Sutil y Tejido Conectivo

Sábado 28 de noviembre de 10h a 13h



El panorama terapéutico actual confirma una premisa fundamental de la tradición del Yoga: el cuerpo es el escenario donde se entrelazan la estructura física, la emoción y el pensamiento. Existen bloqueos que no se resuelven desde el intelecto, sino habitando la sabiduría orgánica, o sea la quietud y el silencio.

Mientras que el Haṭha Yoga dinamiza la energía vital a través del alineamiento activo, el Yin Yoga ayuda a potenciar esta práctica desde la receptividad, convirtiéndose así en un complemento excelente.

Partimos de una metodología en la que no hay activación muscular; al relajar la musculatura, el estiramiento se traslada a los tejidos más profundos: ligamentos, fascias y tendones. Las āsanas se sostienen de 3, 4 y 5 minutos, cuidando las articulaciones y estimulando la fascia, la red conectiva que almacena ciertos nudos somáticos.

En este taller , vamos a explicar cuáles son las bases de esta práctica, cuál es su origen y por qué está teniendo tanta aceptación entre practicantes de diferentes tipos de yoga.



alpens 20
08014 barcelona
Fijo: 934 228 915
WhatsApp: 681361353
info@camidellum.es

Practicaremos diferentes āsanas integrando la quietud, permanencia y paciencia que sutilmente emergen al mantener las posturas de manera suave y prolongada. Así, descubriremos cómo el cuerpo se organiza sin prisa, alcanzando una profundidad física y emocional muy potente.

Una propuesta diseñada para optimizar la flexibilidad articular, liberar tensiones acumuladas y preparar la mente y el cuerpo para una meditación y una práctica de Haṭha Yoga más estables.

Duración del taller: tres horas

Precio: el taller tiene un importe de 30€ que se abonará en la recepción de Camí de Llum.

Reservas: Recepción de Camí de Llum 934 228 915// 681 361 353

Diego Borrego: Es licenciado en Historia Contemporánea por la Universitat de Barcelona (UB) y diplomado en Relaciones Laborales también por la UB.

Cursó un Posgrado en Historia y Filosofía de las Religiones por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

Empezó la práctica del yoga en 2005 con Prashantmurti (Pablo Blanc). Se diplomó como profesor de Hatha yoga en la línea pedagógica de Nil Hauttoff, con Bhajana Devi Dasi (Cristina Mata), con la que también se formó en Bhakti yoga Vinyasa.

Está formado en Yin yoga con Kathy Páez por la Yoga Alliance y también se formó en yoga terapéutico en un curso de extensión universitaria por la Universidad Cardenal Herrera.

Actualmente está estudiando lengua sánscrita en la Universitat de Barcelona (UB), con Elena Sierra e imparte diversos talleres de Historia y Filosofía de la India.



Cursó el Máster Practitioner en Programación Neurolingüística en Institut Gestalt y se formó en Terapia Gestalt en Espai Lúdic.

En 2017 abrí las puertas de Shravana Ioga en Bellvitge, el barrio en el cual nació y se crio.