

*DIPLOMADO
-36 horas en linea -*



YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

Aro Yoga

AroYOGA



*Por Lolimar Márquez
Sabado 01 ,Domingo 02 nov*

Veracruz, puerto



Lolimar Márquez

Venezolana , Graduada en su país como ingeniera Civil

Desde su llegada a México en 2005 decidió ampliar su conocimiento en el campo de la espiritualidad y el bienestar de la filosofía.

Estudiando para convertirse en profesora Internacional de YOGA YOGHISMO obteniendo una certificación de 300 horas en la primera generación en Ashram Mundial Coatepec en 2009.

coordinadora de la Formación y certificación de profesores de Yoga internacional en Veracruz AYY. desde 2010,

Socia fundadora del instituto Ananda Yoga en Veracruz México desde 2012 donde imparte clases regulares, de los diferentes estilos que ha estudiado. Estuvo con su maestro Sathy Sai Baba en su ashram en India donde recibió su instrucción y enseñanzas directas.

se certificó como profesora de YOGA SIVANANDA 300 horas en el ashram internacional de Bahamas en 2016 con más de 900 horas acumuladas en las diferentes certificaciones .

es conocida por su enfoque holístico y amigable en la enseñanza del yoga. A través de su práctica busca no solo fortalecer el cuerpo físico sino también cultivar la serenidad mental y la conexión espiritual.

Su estilo de enseñanza combina elementos de asanas meditación y pranayama brindando a sus estudiantes una experiencia integral de bienestar.

es una destacada profesora de yoga venezolana que ha encontrado en México su hogar y su pasión por compartir la sabiduría ancestral del yoga con otros.

Su dedicación y amor por esta disciplina la convierten en una maestra inspiradora.

Temario



1. En la dimensión del Ghatastha.

Teoría

1. Introducción: qué es yoga. Una breve reseña del yoga.
2. Yoga con apoyos, evolución histórica.
3. Diferencias del yoga con apoyos.
4. Inspiración y cómo surge el Aro Yoga.
5. Riesgos y contraindicaciones.

Práctica

1. Práctica de secuencias de Ghatastha con Aro Yoga.
2. Secuencia de equilibrio.
3. Secuencia y técnica progresiva de apertura con aro.
4. Posturas anti gravedad.

2.

En la dimensión del Hatha Kriya.

Teoría

1. Los Chakras y los bandhas.
Introducción.
2. El cuerpo sutil.
3. Respiración y pranayama en posturas de inversión y arcos.
4. Asistencia y cómo apoyar a tu alumno durante la práctica con aro.

Práctica

1. Secuencias de Yoga para principiantes, como introducir a tus alumnos a una clase de Yoga con Aro.
2. Secuencias de yoga para estudiantes intermedios.
3. Práctica para abordar las correcciones y ajustes.
4. Práctica de posturas anti gravedad, formas de llegar a ellas, cómo entrar y salir
8. Secuencia para los 7 chakras: el camino y la armonía en el paseo por el cuerpo sutil

3. En la dimensión del Raja.

Teoría

1. Introducción: breve explicación de la dimensión del Raja Yoga.
2. Qué es y cuáles elementos la componen.
3. Qué es la meditación.
4. Mantras
5. Estadios de la meditación.
6. El cuerpo energético.
7. Meditación y yoga terapéutico.

Práctica

1. Secuencia de yoga con aro, terapéutica relajante
2. Secuencia con aro, entonación de mantras y meditación.
3. Clínicas de Aro Yoga.
Evaluación

Calendario

Taller 1: 01 y 02 de Noviembre.

Taller 2: 20 y 21 diciembre.

Taller 3: 24 y 25 Enero.

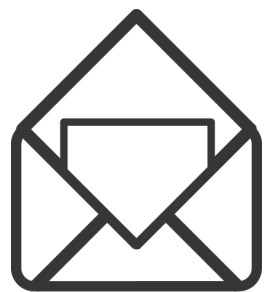
Horario sábado y domingo de 7 am 13 horas

12 horas de clase cada taller

Contacto



2 2 9 10 8 22 70



yogaensintesis.ver@gmail.com



yogaanandamx



YouTube @lolimarmarquez1825