

IOGA INTEGRAL – IOGANIDRA - IOGAFRO – IOGAERI

Professora: Om Apolonia

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
MATI			
	loga Integral 10 - 11		loga Integral 10 - 11
	loga Prenatal 11:15 – 12:15		loga Mares i Nadons 11:15 – 12:15
TARDA			
	loga Integral 19 - 20	loga Prenatal 18:45 – 19:45	loga Integral 19 - 20
loga Integral 20 – 21	loga Teràpia 20:15 - 21:15	loga com a filosofia de vida 20 - 21	loga Nidra i Meditació 20:15 – 21:15
logAeri 21:15 – 22:15		logAfro 21:15 – 22:15	

- **Preu:** 30€ al mes, una classe a la setmana/ 50€ dues classes / 10€ més per classe addicional
- **Classe extra:** 10€ / **Classe de prova:** gratuïta

IOGA INTEGRAL o SATYANANDA:

Es el ioga que integra diferents disciplines ioguiques com:

Raja ioga, Hatha ioga, Jnana ioga, Karma ioga, Bhakti ioga, Mantra ioga i Kundalini ioga.

Mitjançant la practica d'asanes (postures), pranayames (respiracions guiades), pratyahara (anul·lacio dels sentits), ioga nidra (relaxacio) i shatkarmes (practiques de purificació). Aprenem a harmonitzar-nos, desenvolupant habilitats per administrar la nostra part física, psíquica i espiritual. Una practica d'autoconeixement, autoconsciència i autorealització.

- Aporta un benestar físic (elasticitat, dinamisme, fortalesa, equilibri....)
- Benestar psíquic (alegria, tranquil·litat, seguretat, intuïció, consciència....)
- Benestar espiritual (ganas de viure, compartir, estimar, plenitud.....)

IOGAERI:

Amb la base del loga Integral, treballem els tres Xacres superiors mitjançant asanes de terra i suspensió (sense gravetat), pranayames (respiracions), pratyaharas (anul·lació dels sentits) i ioga nidra dins d'una crisalida de seda.

Reduïm tensions (amb la suspensió), estímulen sist. circulatori (asanes invertides), desenvolupem la creativitat, aguditzem els sentits, treballa “desapegos”, pors, l' extraversió, intuïció....

Una practica divertida i connectada amb el nen/a interior i innocència perduda.



IOGA NIDRA I MEDITACIÓ:

Nidra: Sessions guiades de relaxació física i psíquica. Durant la practica es treballa la consciència a nivell del subconscient, mitjançant la concentració, respiracions guiades (pranayames) i visualitzacions.

En aquest estat la ment es torna molt poderosa i receptiva permetent modificar hàbits, treure insomni, ansietats, pors, canvis d'actituds i aconseguir un alt nivell de serenor. Es una molt bona practica de restauració física i psíquica.

Es pot treballar en grup o a nivell particular.

Meditació: Expliquem el significat de meditació, aportem eines per trobar una meditació personal mitjançant un viatge per diferents meditacions guiades. Guiem i expliquem els diferents estadis de la meditació. L'aportació d'aquestes eines faran que, practicant deixem de ser esclaus dels processos interns, pensaments i emocions. Aprendre a concentrar-se (dharana) i meditar (dhyana) per fer el camí direcció Felicitat Suprema (Samadhi).

Meditar es molt mes que seure i tancar els ulls, es viure!!

IOGAFRO:

Amb la base del loga Integral, treballem els tres Xacres inferiors mitjançant asanes i danses africanes i rituals corporals inspirats en els animals i la natura, pranayames (respiracions), pratyaharas (anul. sentits), ioga nidra i visualitzacions per potencia la seguretat personal, eliminar prejudicis, pors a la pèrdua, connexió amb la part natural del ser, vitalitat, ritme i coordinació.....

Una practica on el cos deixa de ser matèria rígida per simplement fluir amb harmonia treien tots els bloquejos.

IOGA PRENATAL:

Amb la base del loga Integral, treballem combinació d'asanes especificques als mesos de gestació. Practiquem respiracions, per activar i relaxar, visualitzacions de l'evolució dels nadons a l'interior i el seu benestar. Enfortim la musculatura per alleujar pes i pressió del sol pelvià, baix ventre, cames, esquena....A nivell mental la practica aporta seguretat a l' hora del part i eines per poder administrar els diferents estats emocionals..

IOGA MARES I NADONS:

Sessions que permetent a la mare una practica compartida al temps que te una recuperació mes lleugera i ràpida després del part. Es gaudeix de la complicitat creant un vincle d'amor matern filial.

La mare practica asanes (postures) de recuperació física i psíquica amb pranayames (respiracions) i ioga nidra (enfocades a la relaxació amb els nadons).

Els nadons ens marquen els ritmes i compartim amb ells moments de massatges, jocs, mantres (cançons) asanes (postures) i l'amplitud sensorial amb serenitat.

L' inici a la practica la marca la recuperació de la mare.

IOGA NENS: (pendent d'apertura: grup mínim 4 nens)

Sessions divertides amb la base de loga Integral on la creativitat, mobilitat i concentració esta a cada practica. Els nens aprenen la disciplina del loga mitjançant el joc, les asanes (d'animals i natura), contes, relaxació i visualitzacions guiades fomentant la serenitat i l'alegria.

Els nens aprenen diferents practiques per l'autoconeixement i autocontrol.

- De 4 a 8 anys
- De 9 a 12 anys



IOGA TERÀPIA:

A través del Ioga Teràpia, pots millorar la teva salut, incrementar benestar i millorar les teves relacions. És una teràpia integral, ja que es treballa el procés del desenvolupament humà a tots els aspectes en la recerca de l'harmonia.

Alguns beneficis són: la salut, la canalització energètica, l'harmonia integral i el coneixement de la realitat.

Treballa cos, ment i emocions per aconseguir bona salut, qualitat de vida i tranquil·litat interna i externa.

Sessió teòriques i pràctiques.

IOGA COM A FILOSOFIA DE VIDA:

Com aplicar de manera senzilla i entenedora conceptes per portar una vida serena.

Aprendre a administrar les emocions, les actituds, les situacions que el dia a dia ens planteja.

Com créixer de manera saludable per portar una vida més senzilla i entenedora des del fet de gaudir.

Traiem prejudicis, timideses, tabús, ...mètodes pràctics i divertits per relaxar-nos i gaudir del dia a dia des de l'observació i no des de la preocupació.

Et convidem a començar a caminar per un camí, no senzill però si ple de coses per descobrir i aplicar al teu dia a dia i trobar els sentis de la vida.

Sessió teòriques, pràctiques i sobretot col·loquials compartim experiències.

