

MÓDULO
Formación Suryaflow yoga
**ASANAS Y CONSTRUCCIÓN DE
SECUENCIAS NIVEL II**

Módulo nivel II
72 créditos para
certificación

Un módulo en el que aprenderás a preparar el cuerpo físico para entrar armónicamente en asanas que pueden resultar intensas y complejas.

Perder el temor desde el entendimiento del proceso para preparar el cuerpo e intentar entrar en un asana compleja, vencer barreras físicas y mentales.

Nos centraremos en entender cómo ir accediendo a estas posturas, sin dañar el cuerpo, observando y entendiendo nuestras características físicas y de ese modo ir adaptando el asana a nuestro momento actual de práctica, más que a practicar asanas “difíciles”.

Intentar, por medio del estudio de las posturas, vencer las barreras que nos impiden acceder a asanas desafiantes, aprendiendo a practicarlas armónica y alegremente, según la posibilidad de cada uno. Conciencia plena en las secuencias como proceso exploratorio interno, buscando el tono emocional y espiritual de la práctica.

Mezclar asanas enlaces y ritmos en contraste para llegar a experimentar posturas de desafío y sentir su beneficio.

Formato: on line/en vivo/Vía Zoom.

Horarios: martes y jueves 18:00 horas Chile.

Profesoras: *Paula Suryaflow*, Directora de Surya college. Certificada yoga Alliance. Creadora del método Suryaflow yoga, con basta experiencia en formación de profesores de yoga.

Pascuala Orrego, Certificada método Iyengar con basta experiencia en formar profesores de yoga. Coordinadora por muchos años de las formaciones Surya College.

Qué aprenderás ?

- 1- Hanumanasana: el poderoso salto de Hanuman.
- 2- Urdhva dhanurasana: explorando la apertura del corazón.
- 3- Lo esencial en la composición de secuencias en flow.
- 4- Estructura de la composición en flow.
- 5- Eka Hasta bughasana: conquistando el equilibrio.
- 6- Kurmasana: buscando el silencio interior.
- 7- Compo. de secuencias, El silencio despierta el lenguaje corporal.
- 8- Estructura de la composición.
- 9- Parivritas ardha chandrasana y parsvakonasana: girar y liberar.
- 10- Vasisthasana: centro fuerte y firme.
- 11- Composición de secuencias “ de dónde nace el movimiento.”
- 12- Estructura de la composición.
- 13- Ciclo de sirsasana: serenidad y estabilidad.
- 14- Experimentando la vacuidad.
- 15- Ciclo de sarvangasana: la madre de todos los asanas.
- 16- Estructura de la composición.
- 17- Eka pada rajakapotasana: movilizando hombros y caderas.
- 18- Práctica integrativa.

Requisitos:

- .Ser practicante de yoga mínimo 1 año.
- .Haber tomado alguna formación de yoga o el módulo “Asanas y construcción de secuencias nivel 1” en Surya College.
- .Contar con un set básico de props: Ladrillo, cinto, bolster, silla.

Valor curso completo: \$150.500 clp. / 210 usd.

yoga@paulasuryaflow.com