



## TALLER

# INICIACIÓN AL YOGA

### QUÉ ES Y COMO SE TRABAJARÁ

A través de la práctica de las principales técnicas y herramientas: asanas (posturas), pranayama (respiración y control de la energía) y meditación (atención y concentración mental).

**En dos talleres diferenciados** para que cualquier persona interesada en el Yoga pueda elegir participar en una de ellas o en las dos:

1. **Iniciación al Yoga** (9 de diciembre de 19:00 a 20:15), enfocado a una primera toma de contacto con la disciplina.
2. **Yoga y escalada** (16 de diciembre de 19:00 a 20:15), con prácticas más intensas y enfocadas a mejorar el rendimiento en la escalada.

### DURACIÓN Y OBJETIVOS

- Entrenamiento físico: flexibilidad y movilidad articular, fortalecimiento postural y muscular, estabilidad, coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia.
- Entrenamiento mental: enfoque, concentración, gestión objetiva del miedo, control mental y relajación.
- Nos enseña a conectar cuerpo y mente, a relajar la mente a través del cuerpo y la respiración. Nos invita a calmar y relajar cada parte del cuerpo, a liberar tensiones, a observar y poner atención, a conectar con el momento presente

El taller está dividido en **2 sesiones de una hora y cuarto** de duración, en dos fechas:

#### 9 DICIEMBRE 2021: **Iniciación al yoga**

- Toma de conciencia y respiración abdominal
- Calentamiento
- Asanas básicos: en pie, extensiones, flexiones, torsiones, equilibrios e inversiones
- Relajación

#### 16 DICIEMBRE 2021: **(orientado a escaladores y cualquier persona ya iniciada en el Yoga o con una base de preparación física)**

- Toma de conciencia y respiración completa
- Calentamiento con Surya Namaskar
- Trabajo específico: movilidad tobillos, caderas y hombros, core, equilibrios e inversiones
- Relajación y técnica de concentración mental





## TALLER

# INICIACIÓN AL YOGA

### HORARIOS

19:00h a 20:15h.

### TARIFAS

15€ por taller y persona

Descuentos de un 10% si te apuntas a las dos sesiones o si traes a tus amig@s (no acumulable)

### INCLUYE

- Técnico/a titulado/a
- Regalo sorpresa

*\*Por tema salubridad, recomendación traer esterilla o una toalla antideslizante propia.*

*"Esta capacidad de sentir y conocer tu cuerpo, y esta fuerza central que ganarás a través del yoga, se traducirá directamente en tu capacidad para mantener la calma en la roca porque tendrás mucha más confianza." Heidi Wirtz*

### RECURSOS NECESARIOS.

- Ropa Cómoda y elástica.

### REQUISITOS

Tener ganas y predisposición para aprender. No requiere nivel inicial.

*"El yoga no trata de tocarse los pies, trata del que aprendes en el camino." Jigar Gor*

### CONDICIONES

En caso de ausencia un día del curso aquella sesión se dará por perdida.

Las personas participantes en el curso de iniciación al Yoga podrán entrar a la instalación a las **18:30h** para hacer uso de los vestuarios. Al finalizar la sesión, podrán hacer uso de los vestuarios hasta las **20:45h**, en ningún caso podrán hacer uso de otros espacios.

El punto de encuentro con la instructora será ante la recepción de Sala 1 a las **18.45h**.



Climbat X- Madrid



647 40 13 44



[xmadrid@climbat.com](mailto:xmadrid@climbat.com)



[climbat.com](http://climbat.com)