



Curso de Perfeccionamiento Yoga, Mindfulness y Quiromasaje

Descripci3n

Fechas: del 17 al 21 de agosto 2022

Este curso de perfeccionamiento de yoga, meditaci3n y quiromasaje esta dise±ado para **personas que han practicado o practican y se dedican a la ense±anza del yoga.**

Los objetivos de curso son:

- Profundizar en las posturas (asanas) de yoga.
- Profundizar en la pr3ctica y desarrollo de la t3cnica de pranayama de la tradici3n yogui.
- Descubrir los principios b3sicos del Mindfulness y las Ciencias de la Contemplaci3n.
- Estudio de conceptos fundamentales de anatom3a y fisiolog3a adquirir t3nicas de Quiromasaje, efectos y beneficios.
- Disfrutar de los beneficios f3sicos y psicol3gicos del contacto con el bosque mediterr3neo, el ejercicio f3sico y un men3o equilibrado (concepto hol3stico de salud seg3n la OMS)

Usaremos una **metodolog3a vivencial y personalizada** al tratarse de un grupo reducido, donde cada uno ira creciendo desde su punto de partida, cultivando la escucha activa hacia el cuerpo y la humildad

Todo ello en un **entorno natural de gran belleza** que nos permitir3 gozar de **ba±os de bosque** y relajantes ba±os en las fr3as cascadas del r3o Guadalquivir.

La calma y el silencio son medicina para el alma que te ayudan a recuperar la vitalidad, el equilibrio y la salud.

D3jate llevar por esta proposici3n de aprendizaje, ganas de compartir, sentir y conectar con tu cuerpo y tu mente.

Precio: 420â€–



















Profesores / facilitadores



Nacho Kaleta

Empezó a enseñar yoga hace 10 años en la escuela de su maestro, Tattvaa Yoga Shala, bajo el tutelaje de Guruji Kamal y Guruji Sunil. Desde entonces ha impartido clases de yoga y metodologías del yoga en España, Grecia, Israel, China, Perú, además de India.

En 2017 fundó su propio estudio de yoga, [Satya Yoga](#), en Oviedo.

Es especializado en la enseñanza de ashtanga vinyasa yoga con especial énfasis en alineación y ajuste de la postura de asana.



Remedios Mator Campoy

Profesora y Formadora de Instructores de Yoga, Formada en Yoga integral por la escuela Witryh. Formada con profesores en India basadas en las enseñanzas de Swami Sivananda transmitidas por Naveen Rana de India cofundador de Shivalayaa Yoga Shala, y Sri K. Pattabhi Jois (Ashtanga Vinyasa Yoga) a través de Jovan Nikolic codirector de AV108 Yoga School. Desde el 2008 es profesora de yoga y masaje en la Universidad Popular de Jaén. Coordinadora de retiros, y seminarios, ha desarrollado proyectos en equipo con la [asociación Merhaba](#), en el Centro de Apoyo al Profesorado del Ministerio de Educación y en Formación Interna para personal sanitario del Centro Hospitalario Ciudad de Jaén. Masaje Thai en Chan Miang (Tailandia), y estudios de Reiki (maestría). Exploradora en la expresión corporal y la danza y máximo interés por fomentar la vida natural y todo lo relacionado con el medio ambiente, ecología y conciencia.



Paz Garrido Lara

Paz es experta Universitaria en Mindfulness, instructora de yoga, licenciada en Pedagogía y facilitadora de baños de bosque. Le interesa especialmente los beneficios terapéuticos de los bosques y la relajación de cuerpo a través del yoga y la meditación.

Es amante de la naturaleza y gran conocedora de la zona donde se desarrolla el curso, ya que gestiona desde hace más de 25 años el [Aula de Naturaleza El Cantalar](#), donde desarrolla proyectos relacionados con su otra gran pasión, la pedagogía.