

PROGRAMA

Miércoles

20:00 Llegada de participantes, agradecimientos y presentación del curso
Elixir del Oro Blanco

21:00 Cena

Jueves

8:00 Ejercicios tibetanos. Pranayama y Meditación
Elixir del Sol

9:00 Desayuno
Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali
Auto-masaje. Calentamiento articular y series básicas
Ejercicios para despertar la conciencia corporal y la conciencia respiratoria

14:00 Comida

Sensibilización corporal.- Masajes ayurvédicos
Calentamiento. Series: Sentados y tumbados
Introducción a las posturas invertidas y sus beneficios
Yoga Nidra
Elixir Oro Blanco

21.00 Cena

Meditación: Tratak

Viernes

8:00 Kriya purificación: Shank Praksalana. Pranayama: Kaphalabhati, Agni Sara y Nauli. Meditación
Elixir del Sol

9:00 Desayuno
Senderismo
Series: triángulos y equilibrios de pie
Shirsasana y variantes

14:00 Comida
Sensibilización corporal.- Masajes ayurvédicos
EPNA: El poder de la nueva Alquimia
Serie: Extensiones de espalda
Yoga por parejas. Juegos de confianza
Pranayama: bastrika, nadi sodhana, shitali y bhramari
Yoga Nidra
Elixir Oro Blanco

21.00 Cena
Meditación

Sábado

- 8:00 Pranyama y meditación
Elixir del Sol
- 9:00 Desayuno
Senderismo
Calentamiento. Series: Flexiones espada y loto
Pranyama
- 14:00 Comida
Sensibilización corporal.- Masajes ayurvédicos
Drishtis.- Técnicas oculares
Series: Manos vivas y equilibrios manos
Lecturas posturales y series propuestas para cada biotipo
Elixir Oro Blanco
- 21.00 Cena

Domingo

- 8:00 Meditación y pranayama
Elixir del Sol
- 9:00 Desayuno
Integración de series con mudras y bhandas
Despedida y cierre
- 14:00 Comida