

Festival de Yoga Solidario Por los Refugiados en Lesbos, Grecia

Sábado 5 y Domingo 6 de Marzo

Organizado por Yoga Por la Paz

Más de 10 profesores de yoga y meditación y de otras disciplinas unidos para apoyar al Proyecto "The Hope Center" donde cientos de refugiados llegan diariamente.

Actividades:

SÁBADO 5 DE MARZO	DOMINGO 6 DE MARZO
De 10.00h a 14.00h Habrá sesiones de REIKI, REFLEXOLOGÍA PODAL Y MASAJE THAIANDES con Álvaro	10.00h ASHTANGA con Dani
	10.00h YOGA PARA NIÑOS con Vanessa
	12.00 VINYASA YOGA DANCE con Churro y Miguel
	12.00h YIN YOGA con Lorena
	14.00h PAELLA Y COLOQUIO
17.00h VINYASA ROCKET con Bea	17.00h MINDFULNESS con Pato
17.00h MEDITACIÓN CON MÚSICA con Golin	17.00h HATHA con Igor
19.00h YOGA EN PAREJA con Cris y Violeta	18.30h ACROYOGA con Irene y Julio
19.00h HATHA RAJA YOGA con Sandra	19.00h KUNDALINI con Alessia

17.00h VINYASA ROCKET con Bea

Una práctica fluida e intensa exploraremos algunas posturas desafiantes como son llas de equilibrio sobre brazos y posturas invertidas, donde habrá modificaciones y variantes para todos los niveles.

17.00h MEDITACIÓN CON MÚSICA con Golin

Taller de respiración Yoguica con sonidos para poder ir más allá en la meditación, nos ayudará a desbloquear y dejarse llevar.

19.00h YOGA EN PAREJA con Cris y Violeta

19.00h HATHA RAJA YOGA con Sandra

Práctica dinámica de posturas con técnicas de respiración, visualización, meditación y relajación profunda integradas. En la tradición de Sri Dharma Mittra.

DOMINGO 6 DE MARZO

10.00h ASHTANGA con Dani

Una práctica basada en la sincronía entre el movimiento y la respiración esta clase de ashtanga será guiada practicando todos al mismo ritmo.

10.00h YOGA PARA NIÑOS con Vanessa

Una clase divertida y amena para que los niños puedan disfrutar del yoga aprendiendo las posturas a través de cuentos y leyendas de animales.

12.00h VINYASA DANCE con Churro y Miguel

Combinación de yoga y música. Esta vez no solo acompañaremos la respiración con el movimiento si no que también con al música (dj Stereoplastico).

12.00h YIN YOGA con Lorena

Una práctica de quietud, en la que cada asana mantenida se siente como una meditación y como un nuevo paisaje físico, mental y emocional que nos invita a explorar nuestro Ser más íntimo y profundo.

14.00h PAELLA Y COLOQUIO

con

Música en Directo de Manute

Almorzaremos todos juntos PAELLA VEGETARIANA
presentación del proyecto "THE HOPE CENTER" al que apoyamos desde YOGA POR LA PAZ.

17.00h HATHA con Igor

17.00h MINDFULNESS con Pato

18.30h ACROYOGA con Irene y Julio

Una práctica donde unimos el yoga, la acrobacia y el masaje tailandés. Compartiendo nuestra práctica en parejas y tríos aprendiendo a dar y recibir, cuidándonos y dejándonos cuidar.

19.00 KUNDALINI con Alessia

Kundalino yoga, el yoga de la conciencia que permite encontrar el equilibrio en tu vida diaria despertando la energía que tienes dentro de ti.

En la sesión practicaremos Surya Kriya: pranayama, estiramientos y posturas para incrementar la fuerza de tu cuerpo y tu capacidad para enfocarte en muchas tareas.

ADEMÁS POR LAS MAÑANA...

REIKI con Álvaro

Reiki es un arte de sanación natural que, a través de la canalización de Energía Universal, activa y promueve la armonía en cuerpo y mente, beneficiando al ser en su integridad.

En las sesiones que se ofrecerán se trabajará en los campos más sutiles de energía (Reiki en el Aura) del receptor, donde los efectos son más directos e inmediatos.

MASAJE TAILANDÉS (ESPECIALIDAD LANNA) con Álvaro

Este masaje en especial se centra profundos estiramientos a lo largo de todo el cuerpo, desbloqueando la energía estancada, que al fluir de nuevo proporciona un bienestar generalizado de cuerpo, mente y espíritu.

REFLEXOLOGIA PODAL con Álvaro

Técnica basada en el hecho de que las distintas partes del cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies y que, por lo tanto, masajeando dichas partes se masajean de forma indirecta o refleja pero efectiva, estimulando los mecanismos autocurativos del propio organismo; además de ser útil para tratar y prevenir dolencias temporales o crónicas.

No recomendado en pies con hongos o heridas, fiebre y antes del tercer mes de embarazo.

Y POR LA TARDE....

ARTE Y PINTURA.

Taller destinado a crear un Mándala personal, en familia o amigos para poder disfrutar de la energía que desprenda. Será parte del alma de cada uno de los creadores.

Exposición diferentes artículos artesanales.

JUEGO TEATRO

Es un taller de iniciación al teatro para niños de 7 a 10 años, con el objetivo de trabajar en la destino icono y socialización, pero sobre todo la imaginación a través de juegos sencillos.

TALLER DE INTRODUCCIÓN AL STOP-MOTION

El stop motion es una técnica de animación a través de la que objetos estáticos toman vida a través de su registro, fotografía a fotografía, fotograma a fotograma, cambiando de posición entre toma y toma los objetos ante la cámara.

Todos participarán en la realización de un corto que posteriormente podremos disfrutar.

EXIBICIÓN DE JUDO Exhibición y muestra y explicación principal de esta arte marcial.