

7



CURSO ENERO 2018

## YOGA Y RESPIRACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA EL ESTRÉS

<b>Profesor</b>	Carlos De La Parra (Ekachacka Das)
<b>Duración</b>	20 hrs.
<b>Horario</b>	Lunes a Viernes de 15:00 a 19:00 hrs.
<b>Fecha Inicio</b>	15 de Enero
<b>Fecha Término</b>	19 de Enero
<b>Requisito</b>	No se necesitan tener ningún tipo de conocimientos previos.
<b>Valor</b>	\$80.000 (cancelación hasta en 2 cheques).

### Descripción del Curso:

Según las doctrinas hindúes en las que se asienta el yoga, el ser humano es un alma (atman) encerrada en un cuerpo (rupa). El yoga es el arte y la ciencia de la disciplina mental.

Respirar es el acto que nos permite oxigenarnos y llenarnos de vida. Una respiración consciente y profunda es esencial para el buen funcionamiento de los órganos, las glándulas, los tejidos, los sistemas (especialmente el nervioso) y el cerebro.

Los contenidos de este curso están enfocados a la autosanación, que comprende la conciencia de la respiración para la asimilación del prana (el aire como energía vital), profundizaremos en movimientos del cuerpo para llevar el prana al interior y poder sanar nuestro cuerpo físico, emocional, aurico y mental. Estableceremos una conexión activa con nuestros chakras para poder activarlos, aprender a sentirlos y mantenerlos en un estado saludable. Una vez asimiladas estas técnicas practicaremos la meditación consciente para eliminar estados de miedo, ansiedad y estrés.

### Curriculum del Profesor Carlos De La Parra

De nacionalidad mexicana. Ha realizado los siguientes cursos: Instructorado de Hatha Yoga Inbound, Instructorado de Ashtanga Vinyasa Yoga Inbound, Yoga Mudras, Pranayamas, la ciencia de la respiración, master class de yoga con diferentes temáticas, conciencia corporal y biodanza, masaje relajante y Descontracturante Escuela de Yoga Inbound México. Además, ha realizado los siguientes cursos en el área de las terapias complementarias en México: Auriculoterapia, lectura de runas, creación de frecuencias binaturales para sanación del cuerpo energético, armonización chamánica, sanación a través de cromoterapia y mándalas, armonización de chakras, Meditación inbound, yoga para niños y sombra y luz del cuerpo (danzaterapia). Actualmente estudiando instructorado de Yoga Inbound Sistema Iyengar.