



## Programa

- Presentación
- Introducción de las bases anatómicas de referencia
- 15 minutos de descanso
- Breve introducción sobre las bases del āsana "Samasthiti" que inicia la práctica
- Meditación
- Sesión completa de āsanas de pie
- Prānāyāma
- Relajación
- Dudas y comentarios

## TALLER DE HATHA YOGA Construyendo el āsana desde la base (I)

### La importancia de los pies

La práctica de la sesión completa de āsanas de pie, prānāyāma y relajación, será de una de 1 h y media de duración aproximada, en la primera hora del programa se explicaran las bases anatómicas de referencia, que serán aplicadas en la práctica.

La práctica se iniciara desde el āsana Samasthiti, en la que se aplicara todo lo expuesto anteriormente. Una vez correctamente instalada la posición, se iniciara la práctica.

Los últimos 15 minutos, para dudas y comentarios.

**Día y Hora:** 9h a 12h (el día por determinar)

**Lugar:** Associació de veïns de Sant Josep,  
C/ Ebre, 18. Hospitalet de Llobregat

**Aportación:** Socios/as: € del taller  
No socios/as: € (los € son para la asociación)

Para más información y para inscripción:

[yogasuryachandra.es@gmail.com](mailto:yogasuryachandra.es@gmail.com)

[info@yogasuryachandra.es](mailto:info@yogasuryachandra.es)