



# Yuryachandra



## Programa

- Presentación
- Introducción de las bases y conceptos de referencia
- 15 minutos de pausa
- Breve introducción sobre las bases del āsana "Samasthiti" que inicia la práctica
- Sesión completa de āsanas de pie
- Prānāyāma Shanti mudra (conexión de la respiración con las energías internas)
- Relajación
- Dudas y comentarios

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

### La importancia del centro de gravedad. Equilibrio y estabilidad

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 y conceptos de referencia, que serán aplicados en la práctica.

La puesta en práctica de lo explicado se iniciara desde el āsana Samasthiti. 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)