



* FORMACIÓN ACRO.YOGA.THAI (100hrs) AGOSTO-2023 *

Curso de formación de profesores de *Acroyoga* impartido por Lucas Nunes y María Escudero. El curso está dirigido a aquellas personas que trabajan para moverse con conciencia y quieren ampliar sus conocimientos y posibilidades para el cuerpo y la mente, ya sea para enseñar o para su propia práctica y evolución personal.

En ocasiones sentimos que la práctica de *yoga* nos lleva muy adentro y como consecuencia nos separa de los demás. El *acroyoga* nos da la posibilidad de compartir la práctica con personas que comparten búsqueda y visión del mundo. La escuela está registrada por la *Yoga Alliance Internacional* 100hrs. RYT (*registred yoga training*).

Nuestra intención, casi misión, es la de acercar la práctica de *Acroyoga* a la tradición e intención del *yoga*, entendiendo que hacemos un trabajo de *asanas* diferente, con dos cuerpos o más, pero los otros aspectos del *yoga*, han de seguir estando en nuestra práctica para que realmente sea una práctica de *acroyoga* y no de acrobacia. El alineamiento y la aportación del masaje es fundamental para la comprensión de las estructuras óseas que buscamos para que las posturas sean "estables y confortables".

Buscamos practicantes que compartan este entendimiento de la práctica para transmitirla con respeto, integridad y mucho cariño!

- En qué consiste el **CURSO**:

Serán 10 días en formato residencial e intensivo, retirados y viviendo en comunidad. Será en la casa de retiros Agharta Yoga que se encuentra en Igríes, un pequeño pueblo muy cerquita de Huesca. Enseñaremos secuencias de *acroyoga* y de *Thai Massage*, repasaremos y debatiremos sobre la filosofía básica del *yoga* que consideramos que todo profesor debería conocer+entender+practicar. A lo largo del curso repasaremos la anatomía física básica, así como la anatomía sutil, practicaremos meditación y *pranayamas*, una amplia serie de posturas, transiciones, "*washing machines*" e invertidas de *acroyoga*, tanto acrobáticas como terapéuticas, y compartimos herramientas para diseñar clases y talleres y para guiarlas con confianza.

Programa diario orientativo:

8:00 – meditación y práctica de *pranayamas*

8:30 – *asanas*

10:30 – desayuno

11:00 – teoría

13:00 – práctica de *acroyoga*

14:30 – comida y descanso/piscina

16:00 – teoría

17:00 – práctica de *acroyoga*

18:30 – masaje

19:30 – *karmayoga* y tiempo libre

21:00 – cena

23:00 – a dormir





- Estos son los **REQUISITOS**:

Practicar *yoga* u otras disciplinas que trabajen fuerza, flexibilidad y concentración.

- **PRECIOS** y formas de pago:

El curso completo cuesta 1450€ : 1050€ curso + 400€ de alojamiento compartido y comidas (mismo precio en furgoneta). Plazas limitadas.

* Por motivos de organización, se debe formalizar la reserva abonando un 20% del coste por adelantado.

* El precio incluye todas las clases y entrenamientos, alojamiento y comidas y certificación.

* Esta formación será dirigida en Español, aunque podemos ayudar tanto en Inglés como en Portugués.

* No se podrán utilizar aparatos electrónicos en la sala de práctica.

- **INSCRIPCIÓN:**

Rellena el siguiente formulario de inscripción:

<https://forms.gle/ka1WMnVkpXifT4UJA>

Responde con sinceridad, personalmente, y ponte a practicar para poder llegar al curso con la cualidad física y mental necesaria! **Te esperamos!**

L&M

Formación de profesores de
ACROYOGA
12-21 de AGOSTO

10 días de RETIRO
100hrs. de formación
certificada por YAI.

El curso está dirigido a aquellas personas que trabajan para moverse con **conciencia** y quieren ampliar sus conocimientos y posibilidades para el **cuerpo** y la **mente**, ya sea para enseñar o para su propia práctica y **evolución personal**.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Adquirir una rutina de práctica de **yoga** firme.
- Aprender a diseñar y demostrar secuencias de **acroyoga** que puedan adaptarse a diferentes niveles.
- Comprender en profundidad los principios de **filosofía** que fundamentan la práctica.
- Repasar la **anatomía** básica.
- Profundizar en el arte del **thai yoga massage**, del entregar y recibir.

con LUCAS NUNES y MARIA ESCUDERO

-INFO/ INSCRIPCION: acro.yoga.thai@gmail.com

YOGA - ACROYOGA - THAI MASSAGE

www.acroyogathai.com



[ACRO.YOGA.THAI]