



Russell Case y Harmony Slater Buenos Aires Workshop

Programa y horarios

Viernes 16 de Noviembre

- 7:00 - 7:30 Fortaleciendo la conexión a Bandhas en Primera serie. Mula Bandha y Uddiyana Bandha son claves importantes para la práctica del asana. Esta clase de primera serie enfocará en lo que realmente son estos "cierres energéticos" y cómo se pueden usar para crear una mayor sensación de liviandad, equilibrio y facilidad de movimiento. En esta sesión aprenderemos a cultivar una comprensión y una conciencia más profunda de los bandhas en nuestra práctica.
- 7:30- 9:00 Guiada de Primera serie
- 10:30- 12:30 Historia y Contexto del Ashtanga Yoga

Sábado 17 de Noviembre

- 7:00 - 9:30 Mysore
- 11:00 - 12:30 Sadhana: Cómo cultivar una práctica espiritual en el mundo moderno. En los Yoga Sutras, Patanjali nos da tres componentes esenciales de Sadhana que abordan los problemas que surgen en el cuerpo, la mente y el espíritu. Usando los sutras como guía, veremos cómo estas antiguas técnicas están relacionadas con las prácticas actuales del yoga.
- 12:30-13:00 Pranayama

Domingo 18 de Noviembre

- 7:00 - 9:30 Mysore
- 11:00 - 12:30 Ashtanga Yoga: un espejo para el auto-estudio y un método para cultivar la atención plena. Esta es una oportunidad para recibir orientación con respecto a la biomecánica de las asanas molestas, las técnicas para tratar áreas particularmente densas del cuerpo y las nuevas estrategias para trabajar de forma inteligente y terapéutica para dar apoyo al proceso de sanación de antiguas lesiones.
- 12:30 - 13:00 Meditación Metta : Esta sesión terminará con varios métodos para crear una experiencia más profunda de mindfulness y meditación Metta guiada para ayudar a aumentar nuestra sensación general de bienestar y bondad amorosa.

Lunes 19 de Noviembre

- 7:00 - 9:30 Mysore
- 11:00 - 13:00 Extensiones hacia atrás y sus mitos: Fundamentos para hacer arcos sin dolor: Veremos qué es Yoga Chikitsa y Nadi Shodana y cómo podemos purificar nuestros canales energéticos. Qué tipos de preparaciones físicas y psicológicas debemos hacer para prepararnos para la Serie Intermedia. También veremos cómo mejorar los arcos: mirando los principios de abrir el corazón, ser vulnerable y la importancia de cultivar una gran fortaleza en la base de nuestras vidas (y piernas).

Martes 20 de Noviembre

- 7:00 - 9:30 Mysore
- 11:00 - 13:00 Recitación y Estudio de Yoga Sutras: Integrando los ocho miembros en la vida diaria. El yoga es la ciencia de la experiencia y una filosofía para vivir. Los ocho miembros nos brindan una guía sobre cómo llevar una vida plena y poderosa. Cuando los integramos en cada área de nuestra experiencia diaria, cultivamos una conexión más profunda con nuestra verdadera identidad.

Miércoles 21 de Noviembre

- 7:00 - 9:30 Mysore
- Cierre