



INTENSIVO  
*Ashtanga yoga y  
Gestalt*

*con Santina Giardina-Chard*

24 al 26 de enero de 2025

EN ANAHATA EL BOLSÓN PATAGONIA ARGENTINA

*“Sin lo interno, lo externo no tiene sentido, pero sin lo externo, lo interno no tiene sustancia”.*  
(R.D. Laing)

### **El espiral de la VIDA INTERIOR es el viaje de la vida.**

En este intensivo exploraremos los espirales de la vida interior a través del método de Ashtanga Yoga y la terapia Gestáltica.

### **Aquí y ahora.**

La experiencia con Ashtanga Yoga es mucho más que una secuencia de posturas.

Vamos a adentrarnos en un experimento en la práctica. El experimento va tan profundo como nuestro cuerpo nos permita.

Todo aquello de lo que somos conscientes es sentido, porque la consciencia en si es experiencia. Sentir es la base de la experiencia y la herramienta elemental en la práctica. Profundizamos nuestra comprensión de la estructura de este método único y exploramos la amplia perspectiva de cómo este sistema puede aumentar las

enseñanzas de la Mente Interior, la Psique y las enseñanzas del Espíritu.

### **Viaje hacia dentro.**

La poderosa salida es el resultado de muchos años de ir hacia dentro, de una profunda exploración interior. Nuestra propia experiencia nos lleva hacia adentro. La introspección, la auto observación y la reflexión constituyen el fundamento de todas las prácticas y exigen sensibilidad. Entramos para salir; este es el arte de la práctica.

### **El cuerpo.**

El cuerpo necesita de la mente, y la mente necesita del cuerpo. El cuerpo debe permanecer puro, intocable, no “maltratado”.

¿Por qué nos lastimamos a nosotros/as mismas/os?

¿Por qué sacrificamos el cuerpo por las ideas, por la "causa" última?



## *Intensivo de Ashtanga yoga y Gestalt*



### **Práctica mysore**

Esta no se trata de una tradicional práctica de asana estilo Mysore. Quienes practiquen serán sostenidos por mí a través de indicaciones, asistencias pero auto dirigidas. Para participar en armonía, es necesario que cuentes con una secuencia de asanas que puedas practicar por tu misma/o sin guía externa.

Ashtanga Vinyasa será el estilo predominante pero otras secuencias inteligentes de Vinyasa krama basadas en la respiración son bienvenidas.



# Intensivo de Ashtanga yoga y Gestalt

## Que esperar

- El contacto y diálogo íntimo con cada estudiante enfocando específicamente en su práctica y su vida interior.
- Explorarte a ti mismo/a con el grupo, compartiéndote y ofreciéndote a ti y a tu experiencia.
- Explorar las leyes espirituales de la vida, la mente y la vida interior y debatiendo en grupo.
- Revisar los fundamentos de la anatomía de la cadera (movimientos hacia adelante y hacia atrás) examinando los ritmos rotatorios de las articulaciones de la cadera y cómo integrar estos movimientos en asanas.

## Cronograma

- Mañana: 9:00 a 12:00 hs.  
Práctica Mysore.
- Tarde: De 14:00 a 17:00 hs.  
Debate interactivo, anatomía del cuerpo en profundidad y paisaje de la psiquis.

## Lo que vas a necesitar

Mat

Materiales para escribir

Mente abierta





## DETALLES DE

### Inversión

USD 325

### Reserva

El lugar se reserva mediante una seña de 100 U\$S o el equivalente en pesos al valor del dólar blue de la fecha. Y luego se cancela en billete dólar el día que comienza el workshop.

**Importante: Los billetes deben ser de serie 2009 en adelante.**

### LA SEÑA NO SE REINTEGRA BAJO NINGÚN CONCEPTO

Por favor escribir indicando el medio de pago elegido y les enviaremos los datos correspondientes para concretarlo. Desde que enviamos los datos, podemos reservar el lugar por 5 días. Pasado ese lapso te pedimos que vuelvas a consultar si hay lugar antes de abonar.

### Forma de pago

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- CRIPTOMONEDAS
- DOLARES

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

ANAHATA CENTRO DE YOGA  
Dirección: Piazzolla 1391, El Bolsón, Rio Negro, Arg.

E-Mail: [anahata.elbolsonyoga@gmail.com](mailto:anahata.elbolsonyoga@gmail.com)

Whatsapp: +54 9 294 4203012