



Intensivo de  
**Ashtanga yoga**  
*con Santina Giardina-Chard*

11 al 15  
de  
enero  
de 2025



*El Buddha dijo:  
“Todo el Universo, Oh monjes, se haya  
en todo este cuerpo y mente”.  
Ayya Khema (1991, P.54)*

---

Experimenta el Ashtanga Yoga como mucho más que una secuencia de posturas. Profundiza tu conocimiento de la estructura de este método único y explora la amplia perspectiva de cómo este sistema encaja en los conocimientos más intensivos del Yoga, la mente y las enseñanzas del espíritu. El cuerpo necesita la mente, y la mente necesita del cuerpo.

**El cuerpo debe permanecer puro, intocable, no “maltratado”.**

### *En este intensivo:*

Exploraremos el cuerpo a través de la secuencia de Asanas del Ashtanga Yoga. Estas invitada/o a participar si practicas otros estilos de Yoga ya que exploramos el cuerpo a través de asana (posturas) y no del método convencional de Ashtanga.

*\*Sin embargo, se recomienda conocer al menos la secuencia inicial de la práctica de Ashtanga Yoga o de una práctica personal de cualquier estilo ya que la práctica no es dirigida.*



*En el aprendizaje de esta práctica, trabajamos con los siguientes principios o ideas:*

- Nuestros cuerpos son nuestros vehículos de consciencia.
- Hay una relación y una interacción entre el cuerpo físico, emociones y pensamientos.
- Las sensaciones del cuerpo, posturas y gestos, reflejan nuestra historia y nuestra manera de ser.
- Cuando practicamos asana o movimientos de expresión, se revelan situaciones que están pasando en nuestras vidas y patrones de nuestra conducta.

La experiencia me ha enseñado que mi propio cuerpo es la fuente de toda la información vital que me ha permitido alcanzar una mayor autonomía y auto confianza. El cuerpo es el guardián de la verdad, nuestra verdad, porque transporta la experiencia de toda la vida y nos garantiza que podemos vivir con la verdad de nuestro organismo.



# Intensivo de Ashtanga: Autoconocimiento corporal

## 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.

### Cronograma

- Habrá clases a la mañana en formato Mysore en dos turnos.

(Uno de 9 a 11 hs y otro de 11 a 13 hs).

Los turnos se podrán elegir hasta que se complete el cupo.

- Break de 13 a 14:30 hs

(Cada participante puede salir a comer donde lo desee o llevar una vianda)

- Por la tarde de 14:30 a 17:00 hs. Anatomía del cuerpo y el paisaje de la psique.

### Formato de la clase

- 30% Lectura & Debate (aproximadamente)
- 70% Práctica (aproximadamente)

### Cada tarde consiste en

- Compartir en grupo, interactuar y preguntas y respuestas.
- Enseñanzas de las leyes espirituales de vida, mente y vida interior.
- Yoga para la estabilidad de cadera en 3D Revisión de anatomía básica de la cadera con una práctica física que examina los flexores y extensores de la cadera (movimientos hacia adelante y hacia atrás).



# Intensivo de Ashtanga: Autoconocimiento corporal

## Qué 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.

## Exploraciones

### • Funciones del pie

Explora la anatomía del pie. Lo crucial que es su conocimiento y comprensión en todas las posturas.

### • Lengua, Tráquea, Cóccix y Hueso Astrágalo.

Explorar cómo la lengua, la tráquea (en la garganta), el coxis y el astrágalo (en el pie) son cruciales para explorar la alineación anatómica, energética y psíquica correcta en cada asana.

### • Poder Pélvico

Veremos cómo los músculos del suelo pélvico son ejercitados para crear mayor flexibilidad dinámica, afectando la flexibilidad de la cadera y de toda la columna.

## Lo que vas a necesitar

Mat

Materiales para escribir

Mente abierta



DETALLES DE

## Inversión

5 días:

Programa completo: USD 300.00

## 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