



— Ashtanga Yoga —  
SHAKTI PUCÓN



## **INTENSIVO DE ASHTANGA YOGA**

**AUTOENCARNACIÓN**  
Santina Giardina-Chard

Ashtanga Yoga Shakti Pucón  
14-17 de febrero 2025

# WORKSHOP 2025

Planes y valores

14,15,16,17 de febrero

Buda dijo: “TODO EL UNIVERSO, OH MONJES, RESIDE EN ESTE CUERPO Y MENTE DE UNA BRAZA DE LARGO.”

AYYA KHEMA (1991, P.54)

**Experimenta el Ashtanga Yoga** como algo más que una secuencia de posturas. **Profundiza tu comprensión de la estructura** de este método único y **explora la amplia perspectiva** de cómo este **sistema encaja en la enseñanza más extensa del Yoga, la Mente y las enseñanzas del Espíritu**. El cuerpo necesita la mente, y la mente necesita el cuerpo. El cuerpo debe permanecer puro, intacto.





Estás invitado a asistir **si practicas otros estilos de yoga** ya que en este intensivo **exploraremos el cuerpo a través de la secuencia de asanas de Ashtanga Yoga.**



### Al aprender esta práctica, trabajamos con los siguientes principios o ideas:

- ❄️ Nuestros cuerpos son nuestros **vehículos de conciencia.**
- ❄️ Hay una relación e interacción entre el **cuerpo físico, las emociones y el pensamiento.**
- ❄️ Las sensaciones corporales, las posturas y los gestos reflejan nuestra **historia y nuestras formas actuales de ser.**
- ❄️ Cuando nos comprometemos con las asanas o el movimiento expresivo, **los temas y patrones continuos de nuestras vidas se revelan.**

“La experiencia me ha enseñado que **mi propio cuerpo es la fuente de toda información vital que me ha permitido lograr una mayor autonomía y confianza en mí mismo.** El cuerpo es el guardián de la verdad, nuestra verdad, porque lleva la experiencia de una vida y asegura que podamos vivir con la verdad de nuestro organismo.”

# CONTENIDO DEL CURSO



## Práctica Mysore

### **4 mañanas**

6:30-9:30 am. (primer turno). Tres horas de práctica Mysore.

9:30-12:30 am. (segundo turno). Tres horas de práctica Mysore.

\*Cada turno condiera media hora donde compartiremos nuestras experiencias y habrá enseñanzas sobre la mente y la vida interior.

## Bar de jugos

### **4 mañanas**

9:00 am - 12:30 pm. Barra de jugos y smoothies después de las prácticas mysore.

## Talleres de Asana

### **2 tardes**

Dos a tres horas de discusión interactiva, anatomía profunda del cuerpo y el paisaje de la psique. Trabajo y técnica para poder desbloquear el miedo a la inversión, atraves de técnicas de movilidad y anatomía, integrando los aspectos psíquicos y emocionales al conocimiento de nuestro cuerpo y bloqueo.

## Meditación

### **1 tarde**

Una hora y media de Meditación guiada y Pranayama.

Impartida por Daniela Magalhães.

**Precio: \$360 us**

(Incluye 4 prácticas estilo mysore, 2 workshop, 4 días de bar de jugos, meditación y trekking por los alrededores.

\*15% de dcto. a aquellos que ya hayan participado.



## Práctica Mysore

Esta es una práctica de asanas **al estilo Mysore no tradicional**. Los practicantes serán **apoyados a través de indicaciones y asistencias**, pero serán **autodirigidos**. Para participar armoniosamente, debes tener una secuencia de asanas que puedas practicar por tu cuenta, sin dirección externa.

Ashtanga-Vinyasa será el estilo predominante, pero otras secuencias vinyasa krama basadas en la respiración son bienvenidas.

### Qué esperar:

- ❖ **Contacto íntimo y diálogo con cada estudiante**, centrándose específicamente en su práctica y vida interior.
- ❖ **Explorarte a ti mismo con el grupo**, compartirte a ti mismo y ofrecerte a ti mismo y a tu experiencia.
- ❖ **Explorar leyes espirituales de la vida, la mente y la vida interior y discusión grupal.**
- ❖ **Revisar la anatomía fundamental de la cadera** examinando (movimientos de cadera hacia adelante y hacia atrás), ritmos de la articulación de la cadera rotacional y **cómo integrar estos movimientos en asanas.**

### Formato de clase:



30 % Conferencia y Discusión  
(aproximadamente)



70% práctica  
(aproximadamente)



## Talleres

Cada tarde consistirá en **compartir en grupo**, interacción, preguntas y respuestas. **Enseñanzas de las leyes espirituales de la vida, la mente y la vida interior. Yoga para estabilidad de la cadera en 3D:** Revisión de la anatomía fundamental de la cadera con una práctica física examinando flexores y extensores de la cadera (movimientos de cadera hacia adelante y hacia atrás). Habilidades específicas para **avanzar hacia las inversiones, las extensiones hacia atrás y la liberación del psoas.**



### Día 1

Laboratorio de Asanas.  
Progresiones hacia el paro de manos.  
Libertad en extensiones hacia atrás.



### Día 2

Juego de psoas y núcleo consciente.



### Qué necesitarás:

- \* Mat
- \* Material para escribir
- \* Mente abierta



Camino a Huife km.10 El Papal, Huepil, Pucón

Para más información:



+56 9 5696 3170

Pago en el sitio web:



[www.insanyoga.com](http://www.insanyoga.com)



# Galería

