

# COL-LABORACIONS AMB EL PATRONAT MUNICIPAL DE CASTELLÓ

## 3. MASTERCLASS “IYENGAR YOGA”

**26 de novembre de 2011**

El método de Yoga Iyengar acentúa la precisión en cada una de las acciones necesarias para construir minuciosamente cada asana (postura) a través de la máxima observación del cuerpo y concentración de la mente. De esta forma cuerpo y mente se unen en perfecta armonía para conducirnos a la experiencia de la meditación en la acción. Este es un método accesible para todas/os ya que se utilizan los soportes necesarios para cada constitución y para una mejor ejecución de las posturas.

**-Por María Igual**, Profesora de Yoga Prana Yoga Vinyasa Teacher Training Certification Program (Miami), Formación en Ashtanga Yoga (Singapur), formación en Iyengar Yoga con Anjani Shah, Sun Yoga Kids Teacher's Certificate (profesora de Yoga para niños), Iyengar Teacher Training en el Iyengar Yoga Institute de Maida Vale en Londres, Nivel II de Certificación de profesora de Yoga Iyengar por el Ramamani Iyengar Memorial Institute, Pune, India, recibe personalmente enseñanzas del Maestro B.K.S. Iyengar en India.

**Horario:** 10.00-12.00h

**Nº plazas:** 20

**Precio:** 15€/persona (12€/alumnas/os UJI, socios/as Piscina Provincial y participantes en Programas “Actividad Física y Salud” del Patronat D'Esports Castelló).