



FORMACIÓN AVANZADA
DE INSTRUCTORES DE YOGA
YOGA PROGRESIVO
ASHTANGA VINNYASA PROGRESSIVE METHOD

por Ricardo Ferrer

ADVANCED YOGA
TEACHER TRAINING
ASHTANGA VINNYASA
PROGRESSIVE METHOD

FORMACIÓN
AVANZADA
DE
INSTRUCTORES



YOGA PROGRESIVO

ASHTANGA VINNYASA PROGRESIVO



Registered Yoga School
EUROPEAN YOGA ALLIANCE

MÁLAGA

14 - 21 SEPT 2014

APRENDE UN SISTEMA DE YOGA EFICAZ,
DINÁMICO Y VIGORIZANTE QUE TE AYUDARÁ
A MOVER TU ENERGÍA COMO SIEMPRE HAS SOÑADO.
EL SISTEMA DE YOGA PROGRESIVO
AFINARÁ Y ACELERARÁ TU PRÁCTICA
Y LA DE TUS ALUMNOS
A TRAVÉS DE UN ENFOQUE CLARO E INNOVADOR.



ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA
PISCINA E HIDROMASAJE
HABITACIONES 2 PLAZAS CON BAÑO
ENTORNO DE NATURALEZA
GRUPO MUY REDUCIDO
CERTIFICACIÓN IEY

Al Limón



Instituto Europeo de Yoga
657970633

www.formacionyoga.com



IEY



A.E.P.P.E.Y.
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
INSTRUCTORES PROFESIONALES Y ESTUDIANTES DE
YOGA



European Yoga
Alliance

www.formacionyoga.com

FORMACIÓN AVANZADA DE INSTRUCTORES DE YOGA YOGA PROGRESIVO

ASHTANGA VINNYASA PROGRESSIVE METHOD

por Ricardo Ferrer

www.formacionyoga.com

LA FORMACIÓN AVANZADA:

ESTA FORMACIÓN AVANZADA EN YOGA ES UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA ADENTRARSE EN LA FLUIDEZ Y RIQUEZA POSTURAL DEL **YOGA PROGRESIVO**, MODALIDAD ADAPTADA DEL **ASHTANGA YOGA** QUE NOS PERMITE ADAPTAR SU PRÁCTICA HACIA EL ALUMNO.

ES UNA FORMACIÓN ESPECIALMENTE RECOMENDADA PARA TODOS AQUELLOS PROFESORES DE YOGA QUE DESEEN AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS, PERSONAS CON EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA Y PERSONAS MUY MOTIVADAS A LAS QUE LES GUSTEN LOS ESTILOS DE YOGA ACTIVOS Y VITALIZANTES.

EL FORMADOR:

RICARDO FERRER, CON MÁS DE UNA DÉCADA DE EXPERIENCIA PROFESIONAL DOCENTE EN YOGA. PROFESOR DE ASHTANGA YOGA, POWER YOGA, HATHA YOGA Y MEDITACIÓN ENTRE OTROS ESTILOS. SE HA FORMADO EN VARIAS LÍNEAS DE CHAMANISMO Y METODOLOGÍAS DE SANACIÓN Y MEDITACIÓN, PARA LO QUE HA RECIBIDO FORMACIÓN EN INDIA, ITALIA, PERÚ Y ESPAÑA.

SU PARTICULAR VISIÓN DEL YOGA, A TRAVÉS DEL ENFOQUE DE RECUPERACIÓN DEL PODER PERSONAL Y LAS TÉCNICAS DE CREACIÓN CONSCIENTE DE LA REALIDAD HACEN QUE SUS SESIONES SEAN UNA EXPERIENCIA CLARIFICADORA, CERTERA, TERAPÉUTICA Y EFICAZ, MUY APLICABLE AL 100% DE LA VIDA COTIDIANA, MARCANDO EN LOS PRACTICANTES UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA PRÁCTICA DEL YOGA INCLUSO EN PROFESORES EXPERIMENTADOS.

MANTENIENDO EL RESPETO POR TODAS LAS TRADICIONES, RICARDO FERRER AMPLÍA, ACTUALIZA Y ACLARA LAS POTENCIALIDADES DEL YOGA, APORTÁNDOLE UNA PROFUNDIDAD ADICIONAL ASOMBRÓSAMENTE PRÁCTICA Y ESCLARECEDORA, MUY APTA PARA LAS NECESIDADES DEL HOMBRE DE HOY.

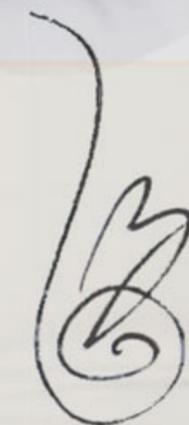
"A TRAVÉS DE ESTA VISIÓN DEL YOGA, LOGRARÁS INTEGRARLO COMO NUNCA EN TU VIDA. LA EFECTIVIDAD DEL YOGA NO ESTÁ EN LA ASANA (POSTURA), SINO EN CÓMO Y DÓNDE MUEVES TU ENERGÍA.

EN FUNCIÓN DE ESOS DOS FACTORES, CONFIGURAS TU REALIDAD A NIVELES QUE NO TE IMAGINAS.

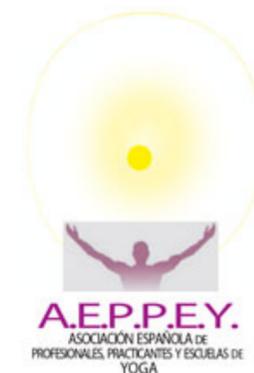
¿SABES EN TODO MOMENTO CÓMO Y DÓNDE MUEVES TU ENERGÍA?.

¿SABES CÓMO ESTÁS CREANDO TU DESTINO?

SI AÚN NO LO SABES, ÉSTA ES TU FORMACIÓN".



Ricardo Ferrer



CERTIFICACIÓN

EL INSTITUTO EUROPEO DE YOGA ES UNA ESCUELA DE FORMACIÓN DE YOGA RECONOCIDA POR LA EUROPEAN YOGA ALLIANCE. UNA VEZ TERMINES LA FORMACIÓN, RECIBIRÁS EL CORRESPONDIENTE DIPLOMA CORRESPONDIENTE A UN TOTAL DE 100 HORAS FORMATIVAS.

DICHO DIPLOMA ESTÁ AVALADO POR:

- IEY (INSTITUTO EUROPEO DE YOGA)
- AEPPEY (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PROFESIONALES, PRACTICANTES Y ESCUELAS DE YOGA)

ASÍ MISMO, LAS HORAS CERTIFICADAS SERÁN VÁLIDAS DE CONVALIDAR EN CASO DE QUERER SOLICITAR EL CERTIFICADO DE REGISTRO DE LA EUROPEAN YOGA ALLIANCE.



www.FormacionYoga.com / Reservas de plaza: 657 970 633



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING. ASHTANGA VINNYASA PROGRESSIVE METHOD FORMACIÓN AVANZADA DE INSTRUCTORES. ASHTANGA VINNYASA PROGRESIVO

TEMARIO

- BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN Y BÁSICOS:
 - HISTORIA DEL YOGA PROGRESIVO.
 - LOS 8 ESCALONES DEL YOGA.
 - KRISHNAMACHARYA, PATTABHI JOIS Y YOGA KORUNTA.
 - ASHTANGA YOGA EN MYSORE.
 - ROCKET YOGA. LARRY SCHULZ. EVOLUCIÓN DEL ASHTANGA VINYASA YOGA.
 - YOGA PROGRESIVO. VENTAJAS ADICIONALES A LA PRÁCTICA DEL ASHTANGA YOGA TRADICIONAL.
 - APERTURAS Y CIERRES DE LAS SESIONES DE YOGA PROGRESIVO. SIGNIFICADO Y ACTITUD.

- BLOQUE 2: BASES.
 - NAVA DRISHTI: EL ENFOQUE MENTAL A TRAVÉS DE LA MIRADA.

TEORÍA Y PRÁCTICA.

NAVA DRISHTI EN YOGA PROGRESIVO, MODALIDADES DE ALQUIMIA VITAL Y CCR (CREACIÓN CONSCIENTE DE LA REALIDAD).
COMO ENSEÑAR NAVA DRISHTI.

- VINNYASA: EL FLUIR A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO.

TEORÍA Y PRÁCTICA.

MODALIDADES DE VINNYASAS.

FULL VINNYASA Y MEDIO VINNYASA. VARIANTES. CHAKRASANA Y MODIFICACIONES.

APRENDIENDO EL USO DE LOS BANDHAS PARA REALIZAR VINNYASAS CORRECTOS.

FLOATING ON THE MAT. COORDINAR RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO.

APRENDIENDO A ENSEÑAR VINNYASA.

ADAPTACIONES Y MODIFICACIONES DE LOS VINNYASAS.

ANATOMÍA DEL VINNYASA.

LA IMPORTANCIA DEL SALTO. APRENDIENDO A SALTAR. JUMPING BACK Y JUMPING THROUGH.

ADAPTACIONES A LOS SALTOS.

- PRANAYAMA: EL MOVIMIENTO DE LA ENERGÍA A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN:

- RESPIRACIÓN : PRANAYAMA EN YOGA PROGRESIVO.

RESPIRACIONES DE FUEGO.

RESPIRACIONES ALTERNAS.

RESPIRACIONES DE TRANSFORMACIÓN Y ALQUIMIA VITAL.

PRANAYAMA Y MEDITACIONES SANADORAS.

TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

MULTIDIMENSIONALIDAD DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE EN YOGA PROGRESIVO Y ALQUIMIA VITAL.

APRENDIENDO A MOVER LA REALIDAD A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN A LOS ALUMNOS.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL, COMPLETA, TORÁCICA.

PROS Y CONTRAS DE CADA MODALIDAD RESPIRATORIA.

PRÁCTICAS.

- BANDHAS: CONCENTRAR LA ENERGÍA.

ANATOMÍA DE LOS BANDHAS.

CÓMO ENTENDER Y ENSEÑAR BANDHAS.

CÓMO APLICAR BANDHAS DURANTE LAS ASANAS.

APLICACIÓN DE BANDHAS DURANTE LAS VINNYASAS Y TRANSICIONES.

IMPORTANCIA DE SOSTENER LOS BANDHAS DURANTE LAS ASANAS DE EQUILIBRIO.

MEDITACIÓN Y USO DE BANDHAS.

ENRAIZAMIENTO, CONCIENCIA CORPORAL Y ALINEACIÓN DEL EJE A TRAVÉS DE LOS BANDHAS.

- ASANA: FORMA Y FUNCIÓN DE LAS POSTURAS DE YOGA.

- POSTURAS: ASANAS EN YOGA PROGRESIVO.

SURYA NAMASKAR A Y B. MODIFICACIONES. DISTRIBUCIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD.

ASANAS APLICABLES EN YOGA PROGRESIVO.

SECUENCIAS DE ASANAS EN YOGA PROGRESIVO.

ASANAS TRADICIONALES, VARIANTES Y MODIFICACIONES.

HANDSTANDS. ENSEÑANZA, APLICACIÓN Y MODIFICACIONES.

HEADSTANDS. ENSEÑANZA, APLICACIÓN Y MODIFICACIONES.

ENTRADA Y SALIDA DE LAS POSTURAS EN YOGA PROGRESIVO.

BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES DE LAS ASANAS.

ASANAS ADAPTADAS PARA PERSONAS CON LESIONES Y/O REDUCIDA MOVILIDAD.

CONCENTRACIONES Y ENFOQUES DURANTE LAS ASANAS EN YOGA PROGRESIVO.

AJUSTES.

AYUDA A TRAVÉS DE ACCESORIOS: CINTAS, LADRILLOS, BLOGSTERS, ASISTENTES Y WALL TECHNIQUES.

ANGULACIONES DE LA ESTRUCTURA POSTURAL.

ALINEACIÓN, FORTALECIMIENTO Y BALANCE.

- BLOQUE 3: ANATOMÍA APLICADA AL YOGA. FISIOLOGÍA Y BIOENERGÉTICA:

ANATOMÍA APLICADA AL YOGA.

CONCIENCIA CORPORAL.

PSICONEUROENDOCRINOLOGÍA. CONEXIÓN CUERPO-MENTE-EMOCIONES-VIDA.

MUSCULATURA ASOCIADA A LAS ASANAS.

FISIOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN.

COLUMNA VERTEBRAL. ESCOLIOSIS. CIFOSIS Y LORDOSIS. NATURALEZA DE LA HERNIA.

PREVENCIÓN DE LESIONES.

- BIOENERGÉTICA Y SANACIÓN.

EL MOVIMIENTO DE LA ENERGÍA A TRAVÉS DEL YOGA PROGRESIVO.

- BLOQUE 4: MEDITACIÓN, FOCALIZACIÓN Y SANACIÓN:

TÉCNICAS DE SANACIÓN MEDITATIVA.

- BLOQUE 5: DOCENCIA, PEDAGOGÍA Y ÉTICA DEL DOCENTE DE YOGA.

ENSEÑANZA DE YOGA PROGRESIVO.

CÓMO ORGANIZAR Y DIRIGIR TUS SESIONES DE YOGA.

CÓMO IMPARTIR CLASE A DISTINTOS NIVELES. NIVEL 0 A NIVEL AVANZADO.

IMPARTIR A DIFERENTE TIPOLOGÍA DE ALUMNADO: PERSONAS MAYORES, NIÑOS,

PERSONAS CON LESIONES, PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA O INTELECTUAL, ATLETAS, ETC.

ESTABLECER EL RAPPORT: OBSERVACIÓN, ASISTENCIA, CORRECCIÓN Y MOTIVACIÓN.

USO DE HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR TU CALIDAD DOCENTE: TONO DE VOZ,

MÚSICA, ILUMINACIÓN, ENTORNO, MATERIALES, ETC. DAR LO MEJOR DE TI Y DISFRUTAR CON ELLO.

CÓMO AJUSTAR LAS POSTURAS ADECUADAMENTE. TIPOS, INTENSIDAD, DURACIÓN. VERBALIZACIÓN Y GUÍA TÁCTIL.

ASISTENCIA ACTIVA Y ASISTENCIA PASIVA.

GUIAR SESIONES DE YOGA ESTILO CLASES GUIADAS 1 / CLASES GUIADAS Y EXPLICADAS 1. "TALK THROUGH"

GUIAR SESIONES DE YOGA ESTILO CLASES GUIADAS 2 / CLASES GUIADAS Y EXPLICADAS 2. " SHOWING THROUGH"

GUIAR SESIONES DE YOGA ESTILO CLASES GUIADAS 3 / CLASES GUIADAS Y EXPLICADAS 3. " STAFF PLUS"

ENSEÑAR Y GUIAR PRANAYAMA EN YOGA PROGRESIVO.

ENSEÑAR Y GUIAR MEDITACIÓN EN YOGA PROGRESIVO.

ENSEÑAR Y GUIAR RELAJACIONES Y VISUALIZACIÓN EN YOGA PROGRESIVO.

ÉTICA DEL DOCENTE DE YOGA. CÓDIGO DE CONDUCTA. RESPONSABILIDAD COMO PROFESOR.



Registered Yoga School
EUROPEAN YOGA ALLIANCE

YOGA PROGRESIVO



INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

DONDE?

Al Limón

Ecolodge

CONTACTO:

CORTIJO TRES LEGUAS - MÁLAGA - CARTAMA
 TEL: 617 77 85 69
 TEL: 617 14 53 03
 EMAIL: FINCAALLIMONCARTAMA@GMAIL.COM
 WWW.ALLIMONECOLODGE.COM

FORMACION AVANZADA DE INSTRUCTORES

YOGA PROGRESIVO

14 - 21 SEPT 2014

por Ricardo Ferrer

Al Limón Ecolodge se encuentra en el Valle del Azahar (Málaga), envuelta entre aromas de naranjos y limoneros.

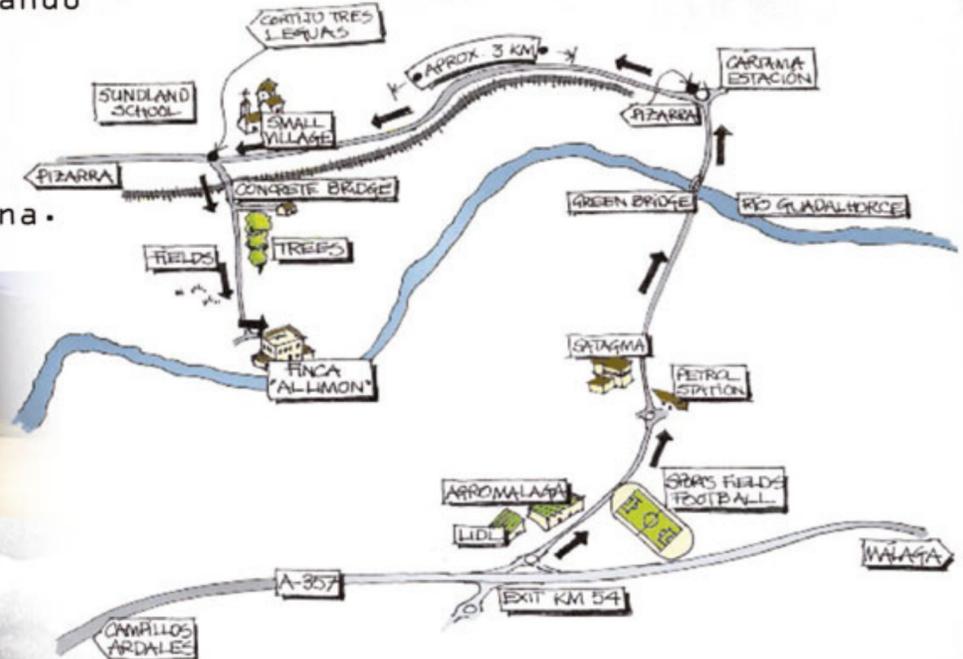
Al Limón está cerca del Pueblo de Cártama y a la vez sumergida en la vega del río Guadalhorce.

Esta zona ha sido declarada como área de interés especial por la Agencia del Medio Ambiente de Andalucía.

La finca comprende dos hectáreas en las que se cultivan limoneros, naranjos, nogales, higueras y otras especies autóctonas; además de un huerto ecológico.

Debido a este emplazamiento maravilloso, "Al Limón" ofrece a sus huéspedes la oportunidad única de sumergirse en plena naturaleza practicando el arte de la relajación y del bienestar.

La casa comprende 360 metros cuadrados con un total de 9 habitaciones y un dormitorio donde duermen hasta 8 personas. Además cuenta con un Yurta y una caravana gitana.



"Al Limón Guest House" puede alojar un total de 30 huéspedes ofreciéndoles todo el confort posible, proporcionamos ropa de cama limpia y toallas para su total comodidad.



FORMACIÓN AVANZADA DE INSTRUCTORES DE YOGA

YOGA PROGRESIVO

ASHTANGA VINNYASA PROGRESSIVE METHOD

por Ricardo Ferrer



www.formacionyoga.com



CHECKING:

CHECK IN: DOMINGO, 14 DE SEPTIEMBRE. !6:00 H.
CHECK OUT: DOMINGO 21 DE SEPTIEMBRE. TRAS EL ALMUERZO.
SI NECESITAS QUE TE RECOJAMOS EN EL AEROPUERTO O EN ALGUNA ESTACIÓN. AVÍSANOS.

HORARIO FORMATIVO:

- 07:30 A.M. - 8:00 H.: MEDITACIÓN.
- 08:00 A.M. - 10:00 H.: PRÁCTICA.
- 10:00 A.M. - 10:30 H.: DESAYUNO.
- 10:30 A.M. - 11:30 H.: TIEMPO DE ESTUDIO.
- 11:30 A.M. - 14:00 H.: TEORÍA Y PRÁCTICA.
- 14:00 P.M. - 16:00 H.: ALMUERZO
- 16:00 P.M. - 16:20 H.: YOGA NIDRA.
- 16:00 P.M. - 18:00 H.: TEORÍA.
- 18:00 P.M. - 20:00 H.: PRÁCTICA.
- 20:00 P.M. - 20:30 H.: TEORÍA Y PRÁCTICA / CREACIÓN CONSCIENTE
- 20:30 P.M. - 22:00 H.: CENA Y TIEMPO LIBRE
- 22:00 P.M. - 22:30 H.: MEDITACIÓN

CURRICULUM

2001 Licenciado en Ciencias Biológicas. Profesor de Yoga / Yoga Vedanta Academy. Trivandrum (India).

2002 Monitor de Meditación. Osho-Siddharta Institute, BCN.
Monitor de Tai Chi. Certificación China. Girona.
Formación en Hipnosis Clínica.
Instructor de Kundalini Yoga. Por Hargobind Singh Khalsa. BCN.
Instructor de Chi Kung. Institut Européen de Qi Gong (Madrid)
Cursos, talleres y formaciones de sanación Energética.

2003 Formación de Terapia Regresiva. Madrid.
Formación en Masaje Holístico. Por Guillermo Ferrara. Ávila.
Formación en Técnica Metamórfica con Carlos Cruz. BCN.
Profesor-entrenador Nacional de Culturismo y Musculación.
Formación de Entrenador Personal.

2004 Curso de Meditación y Kundalini Yoga en India. Anandpur.

2006 Certificación de Monitor de Pilates. F.E.D.A. Málaga.

2007 Formación en Masaje Tailandés.

2008 Formación en Maestría de Reiki Tera Mai.

2009 Formación en Maestría de Reiki Usui Japonés. Madrid.
Formación en Maestría de Reiki Usui Tibetano. Madrid.
Formación en Maestría de Reiki Karuna. Madrid.

2009 Formación en Maestría de Bioreiki. Madrid.
Formación en Masaje Ayurveda.
Curso de Sanación del Pasado en Riviera Maya (México).
Formación en Maestría de Kundalini Reiki.
Formación en Chamanismo. Shamanic Voyage.
Formación Avanzada en Chamanismo. Shamanic Consulting.
Formación Avanzada en Chamanismo. Shamanic Divination.
Formación Avanzada en Chamanismo. Soul Retrieval.
Formación en Chamanismo Cultural Inka. Rueda Medicinal.
Formación Avanzada y Altas Iniciaciones en Chamanismo Andino con chamanes Q'ero en Perú.
Expedición con Chamanes Q'eros a la montaña sagrada Ausangate (Perú).

2010 Formación Avanzada en Chamanismo. Spirits of Nature.
Formación Avanzada en Chamanismo. Dying and Beyond. Psychopomp.
Formación avanzada en Chamanismo. Taller de sanaciones sobrenaturales.
Formación Avanzada e Iniciaciones Avanzadas en Chamanismo.

2011 Formación en EFT (Emocional Freedom Technics. Técnicas de Liberación Emocional.) Madrid.
Formación en Maestría de Reiki Chamánico.
Formación en Maestría de Sanación Espiritual. Zaragoza.
Formación en Sanación y Autosanación de Registros Akáshicos. BCN.
Formación Avanzada en Chamanismo. Shamanic Dreamwork Workshop.

2012 Curso de Creación Consciente de la Realidad. BCN.
Curso de Conexión con los Guías Espirituales. BCN.
Capacitación profesional en Flores de Bach. Granada.
Capacitación profesional en Esencias Trinidad. Sevilla.
Formación de Instructor de Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Terapéutico. 200h.
Formación en Yoga para Niños. Advanced Yoga Teacher Training. Firenze (Italy)

2013 Formación Profesional en Reiki Unitario.
Post-grado universitario en Pilates Terapéutico. 500 h. Universidad de Barcelona.

OTRAS CERTIFICACIONES

Desde 2009. Única persona autorizada en España para formar y enseñar en el método **FITNESS-YOGA**.
Desde 2011. Única persona autorizada en España para formar en el método **POWER-YOGA**.
Desde 2010. Única persona autorizada en España para formar en el método **YOGA-REIKI**.
Desde 2006. Única persona autorizada en España para formar en el método **TRANSFORMATION-YOGA**.
Desde 2012. Introdutor del Yoga Progresivo en España
Presidente de la **A.E.P.P.E.Y.** (Asociación Española de Profesionales, Practicantes y Escuelas de Yoga).
Desde 2011. Director del IHEY (Instituto Europeo de Yoga).
Desde 2003. Director de la **Escuela CENTRO DE LUZ**.
Desde 2009. Director de la **Escuela Nacional de Reiki Evolutivo**.





ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING ASHTANGA VINNYASA PROGRESSIVE METHOD FORMACIÓN AVANZADA DE INSTRUCTORES YOGA PROGRESIVO

ASHTANGA VINNYASA PROGRESIVO

INTERNATIONALLY
CERTIFIED PROGRAM
BY THE EUROPEAN
YOGA ALLIANCE



Registered Yoga School
EUROPEAN YOGA ALLIANCE



OPINIONES

“ La Formación de Ashtanga está siendo fundamentalmente práctica, las explicaciones de Ricardo sencillas y claras, con detalles precisos para alcanzar el objetivo de cada postura. Incluso en las Asanas de mayor dificultad que aún no se consiguen realizar completas, sus consejos y ajustes ayudan a entenderlas y a saber que iremos avanzando y poco a poco podemos llegar a lograrlas.

Las clases son amenas y pasan volando, se aprende mucho y bueno de él. Estoy muy contenta de poder realizar este curso. ”

Cheli Bernal

“ La formación es maravillosamente práctica, muy útil e intuitiva, los ajustes son de gran ayuda. Una vez lo has sentido, en tu propia práctica recuerdas donde estaba el ajuste y te ayuda a profundizar más en la Asana, en ir más allá.

En cuanto a la práctica con alumnos esta siendo muy valiosa ya que te da una serie de herramientas y destrezas que el alumno aprecia, y como instructora te sientes más segura, aportándole a la práctica calidad en la formación. ”

Un abrazo,

Rosario Belmonte

“ Inicé el curso de formación de monitores de yoga y meditación a ciegas (1ª formación con Ricardo). No tenía referencias de Ricardo, quizás entré algo escéptica. Llevaba años practicando hatha yoga y quería profundizar un poco más, pero parecía que la formación mezclaba muchas cosas con las que no estaba familiarizada.

Conforme fueron pasando las clases todo fue encajando. Me considero una persona pragmática, en ese sentido no me quise adelantar a las experiencias vividas en clase, simplemente fui observando y absorbiendo la información...

Algunas cosas las veo con más claridad, desde otra perspectiva, con un sentido diferente; un paso más hacia el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Físicamente han sido pasos de gigante y con el apoyo de las clases semanales el refuerzo se nota mucho. Totalmente "enganchada" empecé la formación de Ashtanga (2ª formación con Ricardo), más dura físicamente, pero que disfruto cada mes.

Empecé a dar clases antes de terminar el primer curso, tengo un grupo muy agradecido y fiel que espero que siga aprendiendo conmigo. Por supuesto pongo en práctica muchas cosas de las clases: meditaciones, secuencias de asanas, los ajustes ... Aunque empiezo a volar sola. Ricardo, gracias por apartar las ramas, por abrir el camino. ”

Elisa A.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA