

Formación de “Yoga aéreo y Bowspring” Readaptación Muscular y Postural

12 Años Formando a Instructoras

RECUPERA TU
COLUMNA



REDUCE
LESIONES

VUELO
INTERNO



FORMACIÓN DE YOGA ÁEREO BOWSPRING

7 OCTUBRE AL 10 MARZO

DOS VIERNES AL MES

DE 17.30 - 20.30H

ABIERTA MATRÍCULA

Formación de Aero Yoga Bowspring y Readaptación postural. Formación Presencial o Virtual, en grupo o particular.

Si nuestro cuerpo, está mal alineado, el centro de gravedad se desplaza y encontramos que las fascias, músculos, ligamentos y articulaciones, están sometidos a tensión y estrés que con el tiempo pueden llegar a ser lesiones importantes.

FECHAS DE LA FORMACIÓN

En OCTUBRE: Comienza la onceava edición de La Formación de Yoga aéreo.

1- **Dos viernes de tarde** al mes desde el 7 de octubre al 10 de marzo 2023.

1.1 **Dos viernes de tarde** al mes desde el 7 de octubre al 10 de marzo 2023. Horarios/ viernes: 17.30-20.30h.

Octubre: 7 y 21

Noviembre: 4 y 18

Diciembre: 9 y 16

Enero: 13 y 27

Febrero: 10 y 24

Marzo: 10

EXAMEN FINAL

Marzo: 24

¿QUÉ TE OFREZCO CON ESTA FORMACIÓN?

2002 – 2022. Sobre todo, “Mi Experiencia”, del estudio del cuerpo humano, la mente y el espíritu” La Energía Invisible”, escuchándome, llorando, riendo, atravesando el dolor para llegar el crecimiento de mí misma para tener Paz, Amor y Alegría.

Trabajando, ahondando e indagando.

Tras 20 años de experiencia yóguica, y habiéndome certificado en diferentes tipos de yoga como:

- 1- Sivananda escuela tradicional de Hatha yoga, India del Norte.
- 2- Meditación budista y Hatha yoga con Alejandro Torrealba.
- 3- Yoga Integral y Formadora de formadores con la escuela de Yoga Witryh en Navarra con Soma (Xabier Satrustegi) mi Maestro que me ayudo a despertar mi consciente y sabiduría interior.
1.600h. www.witryh.org
- 4- Respiración con Witryh.
- 5- Kriyas con Witryh.
- 6- Nidra yoga, con Witryh
- 7- Kundalini en Happy yoga, Barcelona.
- 8- 9 años de práctica de Iyengar yoga con Sadasiva y yoga Sastra
- 9- Yoga terapéutico y Restaurativo con Sadasiva y yoga Sastra.
- 10- 4 años de Asthanga Yoga, Ingela Alhbon y Tomás Zorzo.
- 11- Yin Yoga autodidacta.
- 12- Acroyoga, con Jason y Pau Castellague en Barcelona.
- 13- Yoga aéreo con Karen Fuller, Madrid.

14- Aeroyoga internacional, Madrid.

Formadora de 1ª Formación Yoga Aéreo desde 2011 en España.

15- Reiki, Witryh.

16- Masaje Tailandés, Witryh.

17- Bowspring, profesora dedicada, creada por Desi Springer y John Friend. www.globalbowspring.com.

2020: Creo mi 2º estilo de Formación de Aeroyoga Bowspring

“LA ENERGÍA INVISIBLE” Volando al Espacio Interno.

“CREADORA DEL MÉTODO Yoga aéreo y Bowspring” pionera en la comunidad Bowspring con el columpio.

Yoga Aéreo y Bowspring”, con Readaptación muscular, neuronal, postural y restaurativa aplicando el método Bowspring, conjuntamente con metodologías aprendidas a lo largo de mi trayectoria profesional y espiritual, yóguica de 20 años, de Meditación, Respiración y Movimiento, adaptadas al columpio de yoga aéreo, con un sentimiento de querer transmitir esta hermosa práctica con veracidad y humildad.

Tras todos estos años de aprendizaje, he llegado a la conclusión que las prácticas con el columpio de yoga son realmente “Reveladoras”.

El proceso de crecimiento interior es “Abrumador”, debido a que te coloca en un lugar de inseguridad constante, del que no puedes escapar, sino adaptarte y aceptarte.

Y como la adaptación es muy “Rápida”, gracias a los beneficios que experimentas en tu mente, cuerpo y espíritu, la sabiduría se te manifiesta de forma inmediata, ya que todos la llevamos dentro de

manera oculta.

Nosotras, llevamos intrínsecamente dentro de nuestro “Ser” el estado de **yoga de manera natural** que sale espontáneamente cuando comienzas a practicar con el columpio y aparece el descubrimiento de la:

“LA ENERGÍA INVISIBLE”

Y la práctica que te ofrezco te transporta al “SILENCIO NEURONAL”

El “Silencio Neuronal”, es el Maestro que se te revela en tu “Cerebro”, cuando entras en un estado “Meditativo”

Aplicando las teorías del “PODER DEL PENSAMIENTO” Del Doctor Jean Pier Garnier, científico que demuestra que “TÚ” puedes cambiar y transformarte solo con tu pensamiento.

El cuerpo acumula y somatiza las tensiones emocionales y con “Aero yoga Bowspring” desenredas, todos los nudos energéticos que yacen en tu foro interno ya que el Bowspring yoga, crea en tu cuerpo una poderosa apertura expansiva inusitada, a través de la espiral de la fascia.

DURACIÓN DE LA FORMACIÓN

1. 55 horas de Formación Integral, con readaptación postural y reducción de dolores garantizada, repartidas en:
 - I. 33 horas presenciales.
 - II. 6 horas de prácticas creadas por ti, con revisión tutorial que utilizarás para impartirlas en las clases regulares.
 - III. 4 horas de prácticas presenciales con mis alumnos de clases regulares.
 - IV. 12 horas de lectura y trabajos.
2. Tres niveles de práctica: Iniciación, Terapéutica y Avanzada.

3. Material Didáctico:

3 dosieres:

- I. Dossier práctico con más de 300 “Fotografías a todo color” de posiciones anatómicas curvilíneas, formas elementales y secuencias terapéuticas y avanzadas. Y secuencias con Ajustes.
- II. Dossier de meditaciones, con Kriyas para realizarlas en el aire y en el suelo.
- III. Dossier de Respiraciones, para realizarlas en el aire y en el suelo.

4 Lectura del libro” La Fuerza de lo Invisible” de Garnier Malet. que comprarás por tu cuenta y realizarás un trabajo del mismo.

4.1 ¿Qué es el efecto Garnier Malet?

Descubierta en 1988, la teoría científica de Jean-Pierre Garnier Malet referente al desdoblamiento del espacio y del tiempo, permite afirmar que tenemos todos un doble. Imperceptible y, sin embargo, real, ese otro "yo" puede guiarnos en cada momento, si sabemos establecer una relación constructiva con él.

Garnier Malet es conocido por muchos descubrimientos científicos de gran importancia. Además, se lo conoce como el Padre de la Teoría del Desdoblamiento del tiempo, un principio vital tan sencillo de aplicar que en ocasiones parece complejo.

El desdoblamiento del tiempo ha existido desde siempre.

El francés asegura que la ciencia que no ayuda a mejorar nuestra vida, no sirve para nada. Dice que los seres humanos no estamos al servicio de la ciencia, sino que somos la ciencia.

Desde hace muchas décadas, el reconocido científico Jean Pierre Garnier Malet afirma en sus libros y conferencias:

“Necesitamos aprender a controlar nuestros pensamientos”.

“Los actos son secundarios”.

¿QUE BENEFICIOS OBTENGO CON ESTA FORMACIÓN?

- Ligereza.
- Limpieza energética.
- La expansión de la autoconsciencia.
- Adquisición de coraje y compasión.
- Aumenta la elasticidad muscular y protección de las articulaciones, trabajando libremente en todo su rango de movimiento miofascial. Y te rehabilitarás si tienes lesiones en la columna vertebral.
- Tonificas poderosamente la musculatura interna y externa.

Especialmente el Core, o centro de mi cuerpo, los glúteos y la cintura escapular. Y los brazos adquieren una gran fortaleza debido al soporte del peso de mi cuerpo. Este trabajo se produce gracias a las 10 aéreas del cuerpo con las que trabajaré en equilibrio en el columpio.

- Mejoras considerablemente la circulación y la respiración, con los intervalos espaciados en cada ajuste interno en el que te readaptas anatómicamente. Y oxigenas tu cerebro.
- Ayudas a drenar el sistema linfático, fundamental para disfrutar de un excelente estado de salud, desintoxicándote y retrasando el envejecimiento y también realizas un gran trabajo cardiovascular.
- Reduces considerablemente el cansancio, la ansiedad, la impaciencia y la desesperación, adquiriendo una gran paz mental y equilibrio personal.
- Permites desarrollar “TU” creatividad.
- Mejoras “TU” propiocepción. Debido al potente trabajo en espiral que realizas en todas las secuencias.
- Te conviertes, en una nueva persona, con más vitalidad, y con nuevas curvas y espacios libres en tu cuerpo interno y externo y tu columna vertebral está más sana y ligera, ya que descomprimes las vértebras, lo cual les permite relajarse y alinearse, reduciendo los dolores cervicales, dorsales y lumbares, y en muchos casos se erradican.
- Sueño profundo
- Claridad mental.

REQUERIMIENTO IMPRESCINDIBLE PARA APUNTARTE A ESTA FORMACIÓN:

Comprometerte a colgar “TU” columpio y crear “TU” espacio sagrado de práctica en casa y realizar la tarea marcada de cada encuentro, semanalmente.

La escuela “TE” proporciona al operador fiable, para la instalación por un precio “MÁXIMO DE 35€” con mano de obra y materiales necesarios, realizando un estudio del techo para la adecuada colocación, que TU abonas directamente al operario.

ENUNCIADOS DE LOS 15 CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

1. INSTALACIÓN DEL COLUMPIO

¿Qué instalación tienes que hacer para poder colgar tu columpio en casa?

¿Como coloco las cinchas y el resto del columpio del techo?

¿Cómo enganchas tu columpio para practicar en los diferentes NIVELES?

2. ¿QUÉ ES EL YOGA BOWSPRING?

El **Bowspring** es una plantilla postural para aplicar universalmente a cualquier postura de yoga, movimiento atlético o cualquier ejercicio funcional para un rendimiento óptimo, y es accesible para personas de todas las edades en todo el mundo.

El **Bowspring** alinea el cuerpo en una posición de preparación.

Es una alineación para que nos movamos con ligereza y con el poder fluido de un animal salvaje.

Con esta postura balanceada de forma dinámica, la respiración puede moverse libremente sin inhibición aportando un nuevo nivel de vitalidad y libertad energética.

El **Bowspring** es curvilíneo, dinámico y abierto

Bowspring es una postura curvada con una curva de doble S por la parte posterior del cuerpo, desde la parte posterior de la cabeza hasta la parte posterior de las caderas. Los lados de la curva del cuerpo hacia adentro para que la proporción entre el busto, la cintura y las caderas estén en forma de reloj de arena.

La práctica de **Bowspring** promueve las curvas naturales del cuerpo, particularmente en la relación geométrica entre el corazón, las caderas y la cabeza.

La **respiración** no se realiza sin ningún tipo de bandas o retracción abdominal. El vientre está suelto a lo largo de toda la práctica.

Bowspring, al comienzo, no es una práctica fácil, pero si reveladora.

3. ¿POR QUÉ PRACTICAR POSTURAS QUE VAN EN CONTRA DE LA ALINEACIÓN NATURAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL?

La base del nuestro trabajo está en el sistema miofascial.

4. ANATOMÍA “CADENAS MUSCULARES”

4.1 ¿Qué es el sistema miofascial

Cabe señalar que la miofascial se ha definido como "tejido conjuntivo denso irregular que rodea y conecta todos los músculos. Se piensa que este sistema es el responsable de facilitar la movilidad, la circulación celular y la elasticidad de los tejidos musculares.

Lo cierto es que esa pielecilla translúcida, fina y blanquecina no es muy agradable a primera vista y parece poca cosa, pero es importantísima. La fascia está constituida por un tejido conectivo, fibras de colágeno, agua, proteoglicanos (una proteína que retiene el agua) y elastina (proteína elástica resistente).

Tiene un grosor de solo 0,5 a 3 milímetros y una extraordinaria capacidad de deslizamiento y desplazamiento. En su conjunto, la fascia recubre todas las partes del cuerpo: los músculos, los huesos, los tensores, los nervios ópticos, el cerebro... Sin este poderosísimo sistema de fibras, el cuerpo no se sostendría.

4.2 Funciones de la Fascia:

La fascia tiene diferentes funciones en el cuerpo humano, entre las que destacan las siguientes:

- Delimitación: efectivamente, la fascia se encarga de separar los músculos de los órganos y los tejidos de los huesos. También evita la fricción entre los músculos.
- Impulso de energía: se encarga de transportar la energía de unos músculos a otros.
- Ahorro de energía: protege la energía de los músculos y la puede liberar, si es necesario, a través de un “efecto muelle”.
- Transporte y aprovisionamiento: envía el líquido linfático a los ganglios linfáticos.
- Protección: cuida todos los órganos y músculos.
- Colaboración con el sistema inmunitario: conforma el sistema del tejido conectivo, que nos protege de cuerpos extraños.
- Conservación: la fascia es una buena reserva de agua.
- Comunicación: conecta el sistema nervioso con los vasos sanguíneos.
- Dinamismo: colabora con el movimiento y la agilidad corporal.
- Sexto sentido: actúa ante las reacciones mecánicas y químicas y se las transmite al cerebro.
- Amortiguación: las fibras absorben los impactos y equilibran la fuerza.
- Constitución: da forma y modela nuestra apariencia.
- Bienestar: influye positivamente en nuestro equilibrio físico y mental.

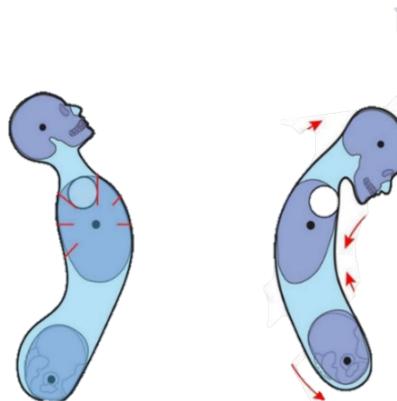
4.3 Introducción a las Cadenas Miofasciales. Y tipos de Cadenas.

Las cadenas Miofasciales son vías de comunicación entre estas estructuras que conforman un sistema de tensiones recíprocas y determinan nuestros patrones de postura; de allí que, a través de estas cadenas, se puede corregir el origen mecánico del dolor y su patología.

Cadenas Miofasciales

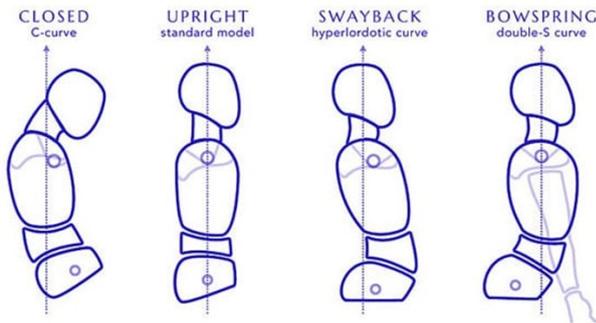


5 DESAFÍOS CLAVES de esta revolucionaria práctica de alineamiento.
Postura abierta y Postura somática cerrada.



6 “LAS 10 ÁREAS CLAVES” del cuerpo curvilíneo atendiendo a cada detalle de como colocas cada parte y donde acumulas más tensión.

La posición de la columna desde la curva “C” a la curva “doble S de Bowspring”.



6.1 El método Bowspring te ayuda a despertar neurológicamente

Las “10 áreas clave del cuerpo”:

1. Corazón Radiante
2. Hombros.
3. Brazos.
4. Manos.
5. Caderas.
6. Piernas.
7. Pies
8. Cintura
9. Cuello
10. Cabeza

7 FORMAS ELEMENTALES de: Pies, Piernas, Manos y Brazos



8 MASAJES de Pie, Piernas, Manos y Brazos para mejorar mi práctica.



9 POSTURAS ANATÓMICAS del Bowspring yoga adaptadas al columpio:

- All fours
- Standing Pose
- One- Legged Standing pose
- Arm Balances
 - Seated poses
 - Prones and Side Poses
 - Supine poses
 - Posturas Invertidas.

10 PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN en postura de recuperación y en el columpio.

11 PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN en postura de recuperación y en el columpio.

12 NIDRA YOGA, aéreo y suelo.

13 APRENDER A AJUSTAR y a dar ligeros masajes en el columpio.

14 SECUENCIAS, Terapéuticas y Avanzadas.

NUESTROS PRECIOS

Precios en grupo reducido máximo 6 personas.

Formas de Pago:

1. Pago de una sola vez con columpio 595€
 2. Pago de dos veces: 297.5 en los días 1 y 5 de Octubre y Noviembre
 3. Si quieres realizarla y necesitas otra forma de pago, habla conmigo.
 4. Matrícula abierta: 100€ (a descontar del importe total elegido).
- ❖ Una vez hayas elegido la forma de pago, te pediré tu columpio, tras recibir el ingreso correspondiente.

Gama de colores para elegir tu columpio con Brazos en tres posiciones



Elige tu columpio, de un solo color o combinado.



CERTIFICACIÓN

Por la Federación Española de Yoga Satsanga.

Y reconocida, por "Desi Springer" de la Global Bowspring. Y Xanayoga.

