

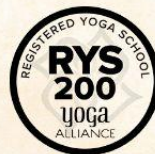
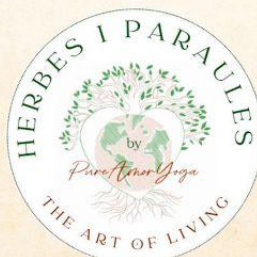
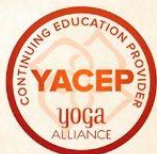


CHANDRAIBIZA

CENTRO DE YOGA Y TERAPIAS NATURALES

TALLERES DE INTRODUCCIÓN AL HATHA YOGA

MALLORCA 2025



Introducción al Hatha Yoga
Mirada hacia los diferentes aspectos de tu SER (Koshas)
Mallorca 2025/2026

Esta propuesta TEÓRICO-PRÁCTICA fue co-creada con el fin de compartir nuestras experiencias transformadoras que el Yoga nos ha aportado.

Este ciclo de talleres de introducción al Yoga te enseñará las bases de esta práctica milenaria, incluyendo posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama), meditación y filosofía del yoga.

Estos talleres están diseñados tanto para principiantes, ofreciendo una introducción segura y accesible para explorar los beneficios del yoga, como para practicantes que quieran ampliar la perspectiva del Yoga y gestionar de una manera más efectiva su práctica individual.

Es una invitación a indagar acerca de las multidimensionalidades de las enseñanzas, para que las puedas aplicar en todos los aspectos de tu ser (KOSHAS) y se reflejen en tu día a día.

Una invitación a abrir perspectivas de lo que es Yoga, a través de los diferentes sistemas prácticos. Cuanto más profundizas en la comprensión del Yoga, tu práctica irá cambiando, ya que se irá transformando el concepto que tienes de ti mismo.

¿Qué puedes esperar de un ciclo de talleres de introducción al yoga?

Fundamentos del yoga:

Aprenderás los principios básicos del yoga, su historia y filosofía.

Posturas (asanas):

Practicarás una variedad de posturas, aprendiendo la alineación física y energética adecuada a tus necesidades.

Técnicas de respiración (pranayama):

Descubrirás cómo movilizar y aumentar tu energía vital.

Relajación y meditación:

Aprenderás técnicas de relajación y meditación para tus diferentes aspectos y cultivar la atención enfocada.

Estos talleres son ideales para personas que:

- *Quieren crear una base sólida para su práctica y tener criterio a la hora de elegir su estilo de práctica.*
- *Buscan reducir el estrés y mejorar su bienestar general.*
- *Desean conectar contigo misma de manera más profunda.*

- *Quienes quieran indagar un poco más en su práctica individual y gestionar su propia Sadhana.*
- *Se están planteando hacer el Curso de Formación de Hatha Yoga (YTTC 200hs) y quieres conocer el equipo de profesionales que te acompañarán en este maravilloso viaje. Empezamos en octubre del 2026.*
- *No se necesita experiencia previa*

Para mas informacion, no dudes en ponerte en contacto con nosotras a chandraibizayoga@gmail.com o al +34.653.354.264

1º-15 de noviembre 2025 AnnaMaya Kosha *Cuerpo físico*

2º-21 de febrero 2026 PranaMaya Kosha *Cuerpo energético*

3º-21 de marzo 2026 ManoMaya Kosha *Cuerpo emocional y de los sentidos*

4º-11 de abril 2026 VijnanaMaya Kosha *Cuerpo del Discernimiento*

5º-30 de mayo 2026 AnandaMaya Kosha *Cuerpo de Gozo eterno. Con la participación especial de Harmony Hannigan de Nayanaya Yoga. www.nayanayoga.com*

Horario: Sábados de 10.15 a 14 hs

Inversión:

Por taller 47€

Todo el recorrido 199€ (pago adelantado)

Tendrás la oportunidad de conectar con otras personas que están comenzando su viaje en el yoga.

Se entrega Certificado de Asistencia de 20 hs del YACEP Yoga Alliance

**Con amor y a tu disposición,
Nora Avila de Luis y equipo de Chandra Ibiza.**



El colaboración con Shala PureAmorYoga

