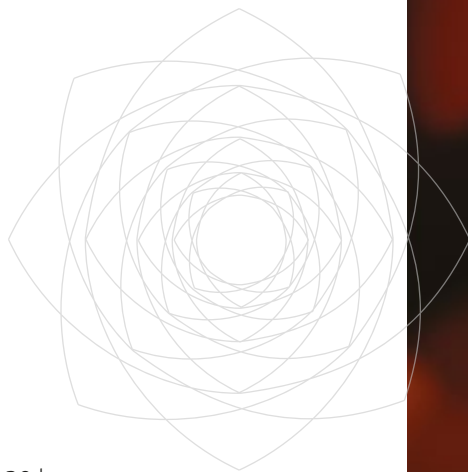


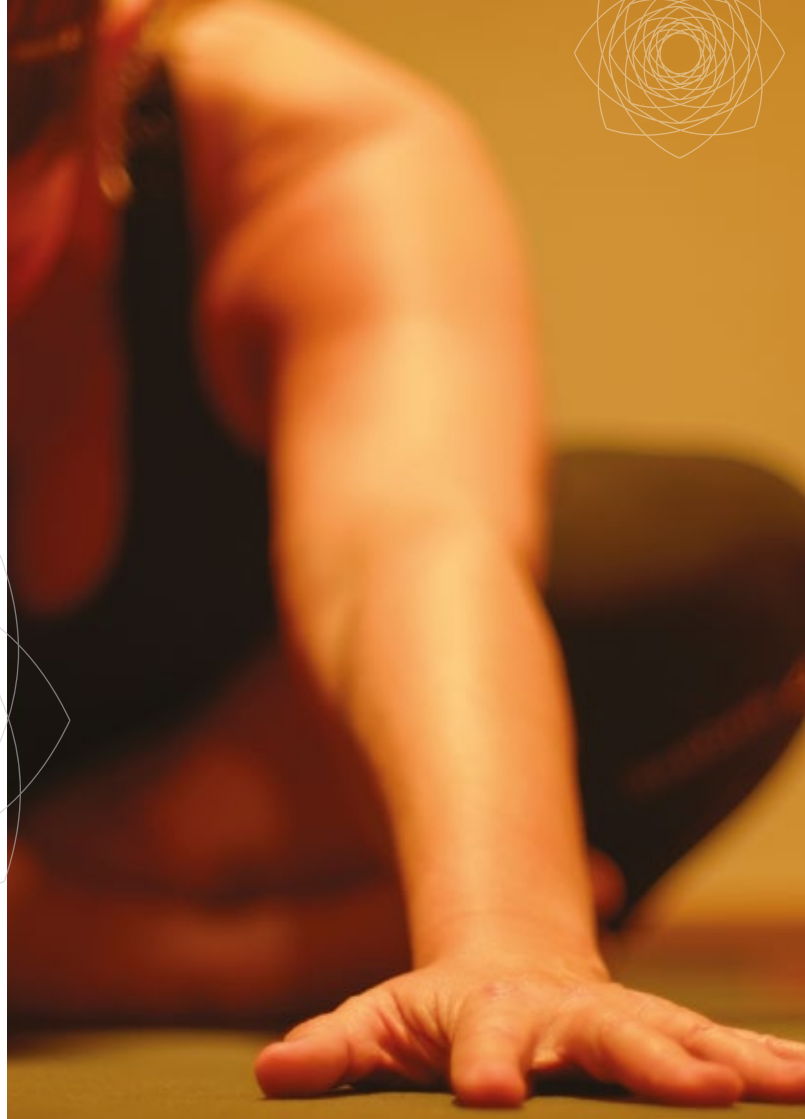
CLASES

Yoga Iyengar

con Miguel Jaime



Lunes y miércoles / 8.15 a 9.30 hs.
Martes y jueves / 20 a 21.30 hs.



El método Iyengar refiere su nombre a su creador BKS Iyengar. Se caracteriza por la precisión, la atención en el detalle y la alineación. De este modo, el practicante abordará esta disciplina que apunta a la salud del cuerpo, al equilibrio de la mente y a la paz de espíritu de manera integral, segura e intensa.

La alineación es el eje central del método de Yoga Iyengar. La alineación de los huesos y articulaciones guía el uso óptimo de los músculos, lo cual genera equilibrio desde el cuerpo físico hasta las capas más internas de nuestro ser. La alineación correcta mejora la circulación, crea espacio interno y trae un flujo energético equilibrado a través de todo el cuerpo que brinda salud y bienestar.

B.K.S. Iyengar ha mostrado cómo entender las conexiones entre las diferentes partes del cuerpo. Él enseña que la columna vertebral recibe el trabajo que realizan los brazos y las piernas. Este fundamental principio se aplica en todas las posturas. El autoconocimiento que la persona desarrolla a través de la práctica del yoga la conduce a conectar su cuerpo físico, intelectual y emocional. Las asanas, junto con la respiración consciente, producen la liberación del estrés y, por lo tanto, genera una sensación de bienestar y plenitud con uno mismo y con el medio que lo rodea.

MIGUEL JAIME.

Primer profesor en Uruguay en obtener la exigente certificación en el método Iyengar, en Santiago de Chile con José María Vigar (España). Desde el 2007 ha realizado cursos de especialización en dicho método con Teresa Pinilla, Any Welcomme (Argentina) y Lois Steimberg (EE.UU).

El objetivo de sus prácticas es brindar clases dinámicas, ofreciendo a sus alumnos constantes y precisas instrucciones que ayudan a ampliar la conciencia física y mental, con el fin de desarrollar un cuerpo más libre en expresividad y movimiento.