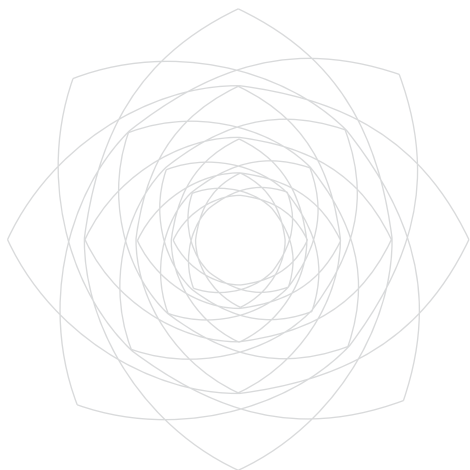


CLASES

Yoga Vinyasa

con Cecilia Fiorito



Lunes / 9 a 10.30 hs.
Martes y jueves / 8.30 a 10 hs.



Las posturas de Vinyasa Yoga están conectadas a través de la respiración rítmica. Esto fortalece y energiza el cuerpo y alivia tensiones. Desarrolla la movilidad, el dinamismo en los huesos, en los músculos y en las articulaciones. Nuestra práctica indaga en técnicas de respiración, posturas básicas, alineación y relajación.

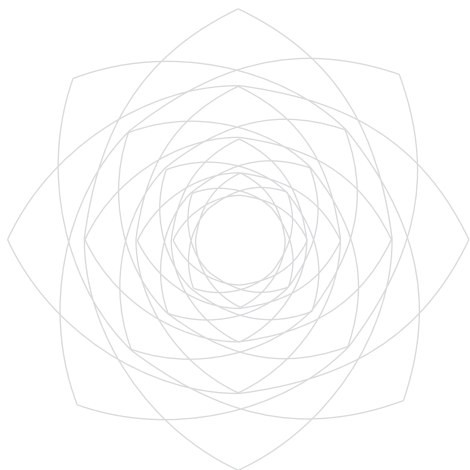
CECILIA FIORITO

Llego al Yoga en enero de 2007 luego de un largo camino de trabajar el cuerpo, encontrando finalmente en esta disciplina la completa integración de cuerpo y mente. En abril de ese mismo año comienzo el Profesorado de Yoga en Instituto Patanjali a cargo del Profesor Adi Rimpoché (Adinath). Desde entonces me dedico a dar la práctica, a intentar transmitir este conocimiento a aquel buscador de sí mismo que, sabiéndolo o no, esté abierto para recibirlo.

CLASES

Yoga Vinyasa

con Tamara Gómez



Lunes y miércoles / 20 a 21 hs.



Las posturas de Vinyasa Yoga están conectadas a través de la respiración rítmica. Esto fortalece y energiza el cuerpo y alivia tensiones. Desarrolla la movilidad, el dinamismo en los huesos, en los músculos y en las articulaciones. Nuestra práctica indaga en técnicas de respiración, posturas básicas, alineación y relajación.

TAMARA GÓMEZ

Licenciada en Danza, egresada de la Hogeschool voor de Kunsten, Arnhem, Holanda. Creadora y docente de danza contemporánea. Es instructora de yoga, formada en el Instituto Patanjali, en Montevideo. Es codirectora del Programa Artistas en Residencia PAR. Codirige junto a otras colegas la Formación de Danza Contemporánea Casarrodante 2013-2014. Es estudiante del posgrado "Especialización en Tendencias Contemporáneas de la Danza" en el IUNA, Buenos Aires, Argentina. Actualmente cursa el Diploma en Gestión Cultural en la UdelaR y la Especialización en Educación Artística, Cultura y Ciudadanía, de la OEI'-MEC. Es becada por el Fondo de Estímulo a la Formación y Creación Artística (FEFCA) nivel I para creación "Justino Zavala Muniz", MEC (2014-2015). Ha trabajado como intérprete y creadora en diferentes proyectos relacionados con la danza y el movimiento en Uruguay, Alemania, México y Holanda.