

Granada-España.

Hatha Consciente y Yoga Restaurativo del 10-15 de Septiembre

Lugar: Molino del Zegri

En este curso de 5 días vamos a trabajar para: Mejorar la postura de nuestro cuerpo en la vida cotidiana, incorporar todos los beneficios de una respiración consciente y funcional, usar la activación muscular para tener una práctica segura; y poder experimentar los efectos de la relajación en nuestro sistema nervioso. Todo esto a través de una práctica consciente de Asanas de yoga.

Muchas veces llegamos a la práctica de Yoga con algunas compensaciones posturales que traemos de nuestros hábitos cotidianos y no somos conscientes de ello. Por eso, en este workshop, la intención es crear consciencia, (la única manera de hacernos espacio para la transformación), sobre cuáles son nuestras tendencias y comenzar a crear una nuevo registro postural que nos ayude a conectarnos con esa nueva conciencia.

“La flexibilidad no es solo la habilidad de alcanzar más lejos, sino de saber cuando es suficiente”

¿Cómo haremos todo esto?

Las asanas nos van a ayudar a cultivar fortaleza.

La respiración efectiva y eficiente nos va a dar la posibilidad de usar los músculos abdominales para sostener una columna saludable y además equilibrar el sistema nervioso.

El yoga que yo practico, comparto y enseño tiene posiciones desafiantes, exigentes e intensas, que nos remueven toda la energía estancada; así como profundos estados de gloria que son fruto de la panacea que nos regala el Yoga Restaurativo.

En este workshop de 5 días vamos a experimentar todos estos estadios, sin dejar de lado la meditación, la reflexión y la diversión.

Ya que además de hacer Yoga, comer rico y sano, vamos a salir a conocer y disfrutar de todo lo que tiene Granada para ofrecernos: esa expresión artística tan particular que nos toca el alma en cada sonido como lo es el flamenco, la gracia y la sutileza de la danza, los manjares que nos ofrecen su comida típica y la posibilidad de perdernos en esas calles mágicas a través de su cultura y su idiosincrasia.

Horario.

7:30-9:30 Practica Matutina. Activación a través de la respiración y Hatha Consciente.

9:30 Desayuno

11:00 Practica Restaurativa y Reflexión.

2:00 pm Almuerzo

6:00 pm. Hatha Consciente y Relajación.

8:00 pm Cena.

Acerca de Mariné Larripa

En el camino del Yoga por unos casi 20 años. Además de experimentar el Yoga como una filosofía de vida, encuentro a través de la práctica de asanas una herramienta para que nuestras espaldas carguen menos tensiones, les pueda asegurar que una vida sin esas tensiones acumuladas es un estado de plenitud y felicidad que se experimenta en la mente y se siente con todo el corazón.

El Yoga es un árbol abundante y frondoso que no deja cabo sueltos, toca todos los aspectos del ser; desde las emociones, la actitud física, las creencias mentales: hasta la conexión o el significado de la espiritualidad en nuestro día a día, siempre teniendo como horizonte el trabajo sobre sistema respiratorio y una alimentación saludable.

De alguna manera mística e inexplicable los antiguos yoguis conocían verdades que ahora la ciencia acepta y respalda.

Aunque llevo en este camino tanto tiempo, aún no dejo de maravillarme e inspirarme siempre, encontrando así una fuente inagotable de sabiduría.

Como buena leonina, y 8 en la personalidad del eneagrama, soy rebelde y he cambiado muchas creencias acerca de las asanas. En la actualidad, existen un montón de posiciones que prefiero no practicar, porque si bien los antiguos yoguis sabían infinitas verdades acerca del ser y los aspectos metafísicos; su conocimiento sobre la biomecánica, la anatomía, las cadenas musculares, y el sistema músculo-esquelético era más escaso.

Es nuestra obligación como maestros del Siglo XXI cambiar ciertos paradigmas desde un lugar de seriedad y respeto.

Además de ser yoguini, soy deportista. Llevo más años surfeando que haciendo yoga. Esa es mi otra filosofía y estilo de vida. También juego tenis varias horas a la semana. Aunque el yoga es parte fundamental de mi vida, digamos que de tranquilita y serena como sería el perfil de una maestra de Yoga tengo pocos pelos. La práctica de asanas, pranayama, meditación etc han sido de gran balance para mi personalidad y confío tanto en este sistema que me gratifica infinitamente poder compartirlo con ustedes. Con mucho entusiasmo y expectativa, ¡los espero para que podamos experimentar todo esto juntos!

Namaste

Marine Larripa