



# YOGA RESTAURATIVA

TALLER | MIRIAM SANCIPRIÁN • HATHA YOGA



TALLER

# YOGA RESTAURATIVA

Con enfoque terapéutico

Sesiones multinivel aptas para toda persona que desee desarrollar una práctica de yoga personal que aporte bienestar y vitalidad a sus vidas.

Aprende a identificar herramientas esenciales que darán fortaleza, equilibrio y paz a tu salud física, mental y emocional.

Pranayama (Respiración)

Asanas (Posturas)

Meditación

Mudras (Gestos con las manos)

👥 Adultos y Adultos Mayores

📅 Martes y Jueves a partir del 10 de enero hasta junio

🕒 10 a 11:30 am | martes y jueves

📌 4 Sesiones por mes \$520 mxn

8 Sesiones por mes \$1,040 mxn

1 Sesión \$140 mxn

👤 Presencial

📦 Materiales: Tapete, cinturón de yoga, toalla de baño mediana

CASA GEMELA  
centro de arte & cultura



INSCRIPCIONES  
[casagemela.com](http://casagemela.com)

📞 999 154 1347

📞 999 291 6517

📍 CASA GEMELA ITZIMNÁ | Calle 16 No.107 x Circuito Colonias

📷 @casagemela.mx



TALLER

# YOGA RESTAURATIVA

Con enfoque terapéutico

## Objetivos particulares

- Reconocimiento de desbalances físicos
- Reducción de estrés y tensiones físicas
- Crear armonía y paz mental
- Fortalecer órganos, ligamentos y músculos
- Incrementar vitalidad
- Reducir carga mental
- Prevenir lesiones musculoesqueléticas.
- Incrementar movilidad articular

CASA GEMELA  
centro de arte & cultura



## IMPARTE • MIRIAM SANCIPRIÁN LÓPEZ

Instructora de Yoga especializada en Yoga Restaurativa, Hatha Yoga para niños y adultos, además de Reiki Tibetano Tántrico y Danza terapéutica.

EMTA Escuela de Masaje y Terapias Alternativas de México | Janzu.

Terapia y rehabilitación en agua.

Taller ABC en el adulto Mayor Envejecimiento Activo y Saludable



TALLER

# YOGA RESTAURATIVA

Con enfoque terapéutico

## TEMARIO

**Diagnóstico inicial** – Conocimiento personalizado de condición física de participantes.

- Introducción al Hatha Yoga
- Planteamiento de objetivos individuales.
- El camino interior
- Respiración y movimiento corporal
- familiarizándome con posturas que dan salud
- Alineación Básica para una práctica de Yoga
- Estructura de secuencia básicas de yoga
- Variaciones en posturas
- ¿Cómo construir una práctica personal?
- La soltura del cuerpo
- Liberación de tensiones a través del movimiento
- Mi propio movimiento
- Enriquecer mi vida con Yoga
- Prevenir lesiones con yoga

CASA GEMELA  
centro de arte & cultura

