

CLAUDIA VICUÑA

La semana estará diseñada para que cada participante pueda explorar, conocer y comprender sus propios límites corporales. Por medio del trabajo basado principalmente en la práctica de Yoga (asanas y pranayamas), las clases se orientarán a la exploración individual con el fin de conectar el cuerpo físico con el energético. Se trabajará con la atención puesta en distintas capas corporales, energéticas y de concentración.

Cada día se irá variando sutilmente la práctica y se acentuará la percepción en las distintas capas de nuestro cuerpo (órganos, huesos, musculatura, piel), profundizando en la propiocepción, alineación, tono, articulaciones, elongación, respiración y atención.