

TEMARIO

- Observación, Alineación , Asistencia.
- Principios Básicos de Asistencia.
- Principios básicos de alineación.
- Asistencias Manuales
- Evaluación - Análisis de los distintos tipos de cuerpos.
- Distintos cuerpos versus Distintas opciones.
- Alineación del cuerpo en la Ásana.
- Conoce la postura. Lineas energéticas. Dirección de las Asistencia.
- Ajustes en Surya Namaskar.
- Asistencias usando Props - accesorios.
- Porqué, Cuándo y Cómo llevar a cabo un Ajuste.
- "The Magic Touch" - "El Toque Mágico".
- La Respiración en la Asistencia, importancia.
- Bandhas, importancia de la activación, durante la Asistencia.
- Observa - Confía - Actúa.
- Laboratorio de Ásanas. Asistencias en los distintos grupos de Ásanas.

Posturas de Pie - Flexiones - Torsiones - Extensiones - Inversiones