

# IOGA

## Presentació

Et proposem un curs de ioga tutoritzat indicat per a principiants o per antics alumnes.

La diferència entre posar-te un vídeo qualsevol de ioga a youtube o seguir aquest curs és que aquí tindràs un acompanyament. Podràs practicar amb la confiança i la seguretat que et donarà saber que pots fer qualsevol consulta al professor.

Si no has fet mai ioga o no coneixes les classes amb en Ra, fer-ho a casa còmodament i a poc a poc pot ser una bona manera de començar. I a més té l'avantatge que si el curs t'agrada, saps que més endavant tindràs un lloc on podràs anar a fer classes presencials!

Si ets alumne de les classes regulars, tindràs una continuïtat en la pràctica. Com que coneixes el professor i la dinàmica de la classe et serà fàcil relaxar-te i deixar-te anar, fet que et permetrà que l'experiència sigui més profunda i beneficiosa.

La intimitat que es crea en practicar sola ajuda al procés d'introspecció que afavoreix a la relaxació que sentim en acabar la sessió. Per tant, aquesta és una bona oportunitat per iniciar-te o aprofundir en la pràctica d'una manera agradable des de l'espai de confort de casa teva.

## Professor

En Ra —Raül Carracelas— fa quinze anys que coneix aquesta disciplina. Després d'assistir a classes i de practicar pel seu compte, va decidir viatjar a l'Índia, on va aprofundir en la pràctica del ioga. A més d'altres experiències en cursos de meditació i budisme, allà també va dur-hi a terme la formació per a professors de ioga. Des de llavors, ha continuat formant-se treballant en diversos llocs del món per poder compartir els seus coneixements amb nosaltres.

## Què inclou el curs?

Vuit vídeos d'una sessió de ioga de 30-40 minuts setmanalment. Vuit vídeos d'una sessió de 60 minuts setmanalment. Tres vídeos de 5-10 minuts d'exercicis de respiració i meditació. Un vídeo d'una relaxació profunda de 10-15 minuts. Assessorament i acompanyament de la pràctica en línia.

### **Com farem les classes?**

Cada setmana rebràs dues sessions de ioga: una de 30 minuts i una de 60 minuts. Les primeres setmanes rebràs els vídeos per fer la pràctica més curta de relaxació, respiracions o meditació. Hi haurà classes variades, unes més suaus i d'altres més intenses.

Les sessions les enviarem a través de l'adreça electrònica amb un enllaç de youtube. A mesura que arribin les sessions les tindràs disponibles fins que s'acabi el curs per si vols repetir-les. Per qualsevol dubte o aclariment sobre com fer una postura o sobre alguna dificultat, problemàtica o sensació que vulguis compartir sobre la pràctica tindràs el contacte i suport del professor.

A part del material audiovisual aniràs rebent algunes pautes amb la intenció que et sentis acompanyada i amb confiança a l'hora d'encastrar la pràctica. Assessorament i acompanyament via adreça electrònica i whatsapp.

### **Requisits i materials necessaris**

No cal experiència prèvia ni ser més o menys flexible. Recomanable disposar d'una màrfe-ga o matalàs dur per poder realitzar l'activitat amb seguretat.

