



#trilogíadelasdiosashindues

# CONSCIENCIA Y ESQUEMA CORPORAL

MasterClass





Saraswati, Lakshmi y Kali

Sobre la MasterClass

## #trilogíadelasdiosashindues

En esta masterClass de 9 horas, aprenderás a introducir las cualidades y virtudes de cada diosa de esa trilogía.

También aprenderás a optimizar la postura de los niñ@s a través de una clase llena de inspiración, dentro de una experiencia sensorial y terapéutica, además de aprender a gestionar las clases dentro del nuevo paradigma de alineamiento llamado Bowspring.

# Desarrollo de la consciencia y esquema corporal

## APRENDEREMOS

## SOBRE

### **Conciencia Corporal** – conocer el cuerpo e integrar sus partes

- Algoritmo Bowspring
- Percepción del cuerpo en el espacio que le rodea
- Sensibilidad e integración de las partes
- El esqueleto y su parte sólida.
- Elementos principales de cada parte del cuerpo
- Los patrones de respiración y las emociones.
- Las ondas de energía interna – Sistema energético vital – los chakras.

### **Esquema corporal** - a través de la tonicidad y control postural

- La expansión interna - Ligeros como una pluma.
- Movilización del eje corporal: La verticalidad y horizontalidad de las posturas a través de las curvas.
- Los cambios posturales – volver a lo natural.
- Los muelles en el cuerpo: desplazamientos, saltos y giros.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Tensión y relajación – la búsqueda por la tensegridad.
- Conocimiento global de su propio cuerpo a través de la ergonomía en la vida diaria.

### **Bonos Extra**

- 3 vídeos cortos de práctica de cada diosa
- Recursos descargables en pdf para tus clases



# Dirigido

MasterClass



## YOGA PARA NIÑOS

Profesores y  
alumnos de  
cualquier nivel



## DOCENTES e INTERESAD@S

Cualquier persona que  
trabaja con niños  
interesada en mejorar su  
postura en la vida diaria



REGÁLATE TIEMPO

# Formación continua

Cuando nos dedicamos a enseñar a los demás, nuestro aprendizaje debe ser continuo, la ley del eterno estudiante.

## 10 horas

3hrs + 3hrs + 4hrs

10:00hrs – 13:00hrs / 15:00hrs – 18:00hrs

REGÁLATE TIEMPO

# Inversión

Para optimizar la masterclass se posibilita la modalidad de dos formas diferentes de pago según la necesidad.

**130**€/persona

**Early Bird -25%**

**INCLUYE**

Taller + recursos

**142**€/persona

**INCLUYE**

Taller + recursos +  
libro de la Trilogía de  
las diosas hindúes



## KEILLA DIAS

Facilitadora

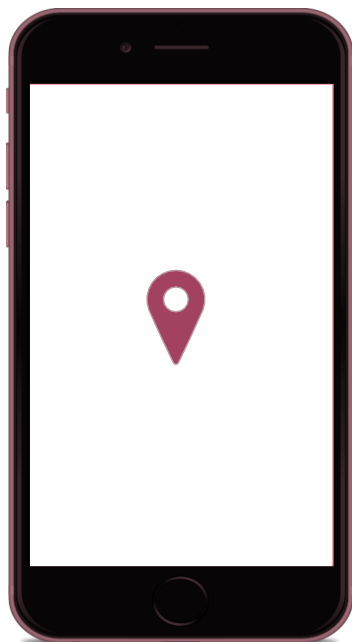
Profesora certificada de Hatha Yoga, Yoga ayurveda básico, terapia miofascial con pelotas y las especialidades en Yoga para niños y en el Sistema Bowspring como profesora dedicada del método. También está formada en MBSR, programa de reducción de estrés y neurodidáctica.


Su mente airosa siempre está buscando nuevas formas de enseñar. Autora de la Trilogía de las diosas para niños y co-autora de las Bowspring Flash Cards. Su espíritu de eterna estudiante le ayuda en el proceso de investigar, imaginar y crear.

Es una gran defensora de un buen alineamiento y del movimiento inteligente, herramientas que utiliza como base en su trabajo para integrar cuerpo-mente-corazón.


DÓNDE ESTAMOS

# CONTACTO



 608 488 621

 [info@keilladias.com](mailto:info@keilladias.com)

 Keilladiasactivebow

 [www.keilladias.com](http://www.keilladias.com)

