

Kino MacGregor en Sadhak Yoga



Monterrey 2016

Fecha: 19, 20 y 21 de Febrero de 2016

Lugar: Club Palestino Libanes

Dirección: Av. Manuel Gómez Morín 1250, 66254 San Pedro Garza García, N.L.

Pagina: sadhakyoga.com/kino

Nuevamente en Monterrey, la afamada y reconocida mundialmente maestra de Ashtanga Vinyasa Yoga Kino MacGregor nos visitará. Kino es reconocida mundialmente por su muy avanzada practica, Kino es de las pocas personas Certificadas para enseñar Ashtanga Yoga por el KPJAYI, encontrándose actualmente practicando la 4ta serie de Ashtanga Yoga. Autora de 3 libros, 6 DVD's, Vlogger internacional, con miles de seguidores.

Te invitamos a que asistas con Kino a este increíble taller.



Viernes 19 Febrero.

19:00 Hrs: **Twist Into Your Center (Taller de Torsiones)**

Las torsiones profundas aumentan tu nivel de energía, purifican tu cuerpo y abren la mente a nuevos niveles de conciencia. Encuentra el balance entre el nivel de activación y relajación en este nuevo acercamiento de torsiones. Conoce una técnica saludable para aumentar la flexibilidad en tu columna vertebral y hombros mientras creas una base solida ente pelvis. Usa la fuerza interior de tu pelvis para soportar la torsión y extension. Te divertirás mucho haciendo diferentes niveles de torsiones y probaremos incluso algunos balances de brazo en torsión.

Sábado 20 de Febrero.

9:00 AM: **Ashtanga Yoga Full Primary Series (Primera Serie Completa)**

Ríndete ante el método tradicional de Ashtanga

Yoga, con un cuidadoso énfasis en el método tradicional de vinyasa y diviértete en el camino. Experimenta la integridad y pureza de la practica de Ashtanga Yoga y prepárate para sudar.

14:00 Hrs: **Be Strong (Taller de Posturas de Fuerza)**

La practica de Yoga es una disciplina con una intensión espiritual. La fuerza en Yoga nunca es solo acerca de lograr las posturas, sino de un camino interior. Retando los limites de lo que tu crees posible, te encuentras a ti mismo en un nivel mas profundo, y encuentras nuevos niveles de fuerza que desconocías tener. El propósito de esta clase es acercarte a la verdadera realización espiritual y de tu propio centro de poder. Con énfasis cuidadoso en la alineación, desarrollo de Bandhas, respiración sana y una firme base en la tradición espiritual del Ashtanga Yoga hace de esta clase una oferta única a nivel mundial. Ahonda en muchos balances de brazos, inversiones y otras Asanas Clave, para el acercamiento espiritual. Vete con una experiencia directa de lo que realmente significa ser fuerte.

Domingo

10:00 am: **Ashtanga Yoga Mysore Style. (Secuencia Mysore)**

Disfruta de esta practica auto realizada, con los ajustes cuidadosos de Kino MacGregor, y goza de la verdadera experiencia tipo Mysore.

14:00 Hrs: The Path of Least Resistance (El camino de la menor resistencia)

Yoga es esencialmente el arte del balance. En este taller aprenderás técnicas que ilustran exactamente cuanto esfuerzo requieres ejercer para ver los resultados que quieres obtener en tu practica.

Comienza cultivando la mente meditativa, y después aplicala a una serie de asanas para cambiar la perspectiva de ellas. Aprende a realizar tu practica con gracia, sin esfuerzo, con ligereza y facilidad. Este seminario retara tu noción de la ecuación de ética en el esfuerzo. Domina la dinámica entre activación y relajación, trabajo y esfuerzo, y descubre la verdadera gracia.



Costo del Taller \$290.00 US Dollars.

Aparta tu lugar con el deposito de \$100.00 US Dollars*

Depósitos a: Cynthia Landa Cerecedo **Banorte**

Cuenta: 0277603364 CLABE: 072580002776033640

El deposito se debe realizar en pesos al tipo de cambio BANCARIO del día en que se realice el deposito. (Por ningún motivo aceptaremos Tipo de Cambio Oficial)

envia tu ficha de deposito confirmación a: omar@sadhakyoga.com

**Este monto no podrá ser devuelto bajo ninguna circunstancia.*

Hoteles Cercanos:

Hotel Novotel

(5.4kms del evento)

Dirección: Ave 3000 Esq Dr Atl. Col., Lázaro Cárdenas, Valle Oriente, 66269

Monterrey, N.L.

Teléfono:01 81 8133 8133

Hotel Ibis

(5.5 kms del evento)

Dirección: Ave 3001 Esq Dr Atl. Col., Lázaro Cárdenas, Valle Oriente, 66269

Monterrey, N.L.

Telefono: 81 8133 5050

Hotel Camino Real

(4.8 kms del evento)

Av. Diego Rivera #2492, Valle Oriente, 66200 San Pedro Garza García, N.L.

Telefono: 01 81 8133 5400

Hotel Safi Valle

(4.8 kms del evento)

Av. Diego Rivera 555 Valle Oriente 66260 San Pedro Garza Garcia NL

Tel: 81 8100 7000

Hotel Presidente Intercontinental

(4.2 kms del evento)

Jose Vasconcelos 300, Residencial San Agustin, San Pedro Garza Garcia NL

Tel: 81 8368 6000

Hotel NH Collection

(2.4 kms del evento)

Av. Jose Vasconcelos 402, Valle Sta Engracia; san Pedro Garza Garcia NL

Tel. 8173 1800