



# CRA'P

Posa-hi els peus.

## **Introducció al Ioga**

amb **Judit Martín** CRA'P tallers 2014

**8 dilluns: del 10 de febrer al 31 de març**

**de 20.30h a 21.30h**

El ioga és una pràctica que no només millora la condició física sinó que també beneficia tots els sistemes, digestiu, circulatori... El treball conscient de la respiració té un efecte calmant i equilibrant i ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos. El ioga és un camí que ens mostra la unió entre el cos i la ment.

En aquest taller introduïrem el ioga de manera teòrica i pràctica. Estudiarem els diferents *asanes* (postures), com practicar-los, per què i els seus beneficis. Aprendre a respirar millor i moure'ns amb consciència. Introduïrem la filosofia i, a través d'aquesta pràctica activa, trobarem la nostra força interior. També aprendrem a relaxar-nos i meditar.

Aquest taller està pensat per donar una bona base abans d'incorporar-se a classes regulars amb la tranquil·litat de tenir els fonaments i poder, per tant, practicar amb consciència i seguretat. També està obert a persones que estiguin practicant en classes regulars i que vulguin refermar la seva base d'una manera personalitzada.

Cal portar roba còmoda, i, si és possible, mitjons antilliscants, una estora de ioga i una manta o coixí. Eviteu menjar unes dues hores abans de classe i arribar uns 15 min. abans per parlar amb la professora si teniu alguna dolència o malestar que pugui ser important per a la pràctica.



## **Judit Martín i López**

Sóc mare, ballarina, creadora i professora de ioga i dansa.

Practico el ioga des de fa més de 12 anys, pràctica paral·lela a la meva carrera de ballarina i creadora independent. També fa més de 12 anys que em dedico a l'ensenyament de la dansa creativa i contemporània, ritme i moviment creatiu per a infants i joves, i treball corporal conscient per a adults. Durant el darrer any he estat impartint classes de ioga per adults, embarassades, mares i nadons i ioga en família en diferents centres del Vallès.

M'he format i continuo formant-me com a professora de ioga amb Tere Puig (Seminaris de Ioga per la maternitat i la criança), amb Gurudass Kaur (Childplay Yoga) i a Mandiram Yoga Dinámico amb Gordana Vranjes i Gloria Rosales entre d'altres (Formació Ioga per a l'embaràs i Formació de Professors de Ioga, programa reconegut per la Yoga Star Alliance).

**Inscripcions:** [info@cra-p.org](mailto:info@cra-p.org)

**Preu:** 45 eur / 35 eur col.laboradors de Cra'p