

Nombre Tallerista

Shantbir-Gianni Grondona Rodríguez

Nombre Taller a proponer

Kundalini Yoga

Correo electronico

gianni.grondona@outlook.com

Breve presentación del tallerista

Instructor de Kundalini Yoga por Savittar, con 8 años de experiencia de instructor en varios centros y caminos, así como vivenciar con el yoga 13 años de práctica ininterrumpidos.

Descripción del taller

Clases de yoga kundalini, donde experimentarás ejercicios psicofísicos, meditación, técnicas de respiración, relajación consciente, mantras y mudras, todo en un mutuo cooperativismo, es decir, la persona que practica y el profesor.

Cupos del taller

20

Requerimientos de ingreso y permanencia (edad mínima, condiciones físicas, habilidades, otras).

No hay

Materiales a utilizar durante el taller

Mat y manta

Requerimientos de mobiliario

Mat y manta

Horario sugerido (día y hora)

Miércoles 20 de noviembre, jueves 28 de noviembre, jueves 5 de diciembre, viernes 13 de diciembre: 10:30 hrs.

Forma de trueque clase a clase

Aparte de lo que solicitado por patio volantín en su matrícula, se recomienda frutas y frutos secos o el dinero.

Mail de contacto para dudas o preguntas sobre el taller

gianni.grondona@outlook.com