

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INMERSION

¿QUE ES UNA INMERSION?

Una inmersión de Anusara Yoga® te invita a entrar y profundizar tu practica de yoga a todo nivel. Con estudios enfocados en la filosofía que afirma la vida, una practica de yoga que profundamente incorpora los Principios Universales de Alineación™ del cuerpo, de la mente y el espíritu. Interactuando con otras personas que comparten la misma visión del corazón, experimentarás un viaje maravilloso y transformacional espiritual, física, y mental al fondo extático de tu corazón.

Alumnos de todos niveles son bienvenidos a participar en la inmersión. No importa si quieren profundizar su practica, conectar con gente que tienen la misma visión que ellos o si quieren iniciar un camino de enseñanza de la tradición de Anusara Yoga la inmersión te ofrece un base firme para experimentar Anusara. A través de nuestros estudios, y la práctica y diálogo de la Inmersión, se ampliarás tu práctica del yoga en unas maneras que te invita al reconocimiento y el contratar de la naturaleza alegre con tu mismo. La inmersión de Anusara es completamente inclusiva y es una invitación a participar en la practica de yoga para todos los niveles - fondos , edades, creencias religiosas, razas, nacionalidades y tamaños de cuerpo. El plan de estudio de la inmersión consiste de una serie de tres fases que suma un total de 108 horas y esta diseñado para cualquier persona que desea ganar una comprensión profunda de Anusara Yoga en un ambiente alegre y con otras personas que comparten la misma visión del yoga.

Para aquellos personas que ya estan enseñando yoga o los que desean hacerlo, la inmersión en Anusara Yoga establece un fundación constante de la cual compartir hábilmente yoga y es el primer paso en el camino para lograr la designación de 'Instructor(a) de Anusara Yoga Inspired' (Anusara Inspired Yoga Instructor) o 'Instructor(a) Certificado en Anusara Yoga' (Certified Anusara Yoga Instructor) Para mas información de los requisitos y de los designaciones de Anusara Yoga, ve al www.anusara.com.

La terminación de las inmersiones 1, 2, y 3 es un requisito previo para participar en un entrenamiento de profesor del yoga de Anusara.

La inmersión le ofrece una trayectoria a despertar, un lugar para hacer amistades significativas dentro de una comunidad global, con personas de que comparten la misma visión del corazón. Es un viaje espiritual, físico y mental muy emocionante basadao en las enseñanzas de Anusara Yoga. La inmersión proporciona las herramientas que uno necesita para obtener una vida hábil y moverse desde un lugar extático del corazón en la mat y en el mundo.

HEART CORE YOGA • B.J. Galván, Certified Anusara Instructor • bj@bjgalvan.com
www.heartcoreyoga.com • www.bjgalvan.com