



**Curso YOGA T-BOW® (1er nivel) · Curso de 1 día (6h)**

**BARCELONA · Sábado 10 de marzo de 2018 · 11h-18h**



La filosofía de desarrollo del Yoga con T-BOW® es aportar una selección de recursos diferenciales del T-BOW® para facilitar, enriquecer y ampliar las posturas y encadenamientos posturales del Yoga a partir de una perspectiva holística de optimización de la persona que permita una educación postural personalizada.

La base de los ejercicios surge de las propuestas que [Sandra Bonacina](#) ha diseñado con el T-BOW® investigando las necesidades de la fisioterapia motriz en la universidad de Zurich (Suiza) desde 1994. A este repertorio de ejercicios posturales con el T-BOW® y su combinación con las experiencias milenarias de desarrollo postural del Yoga se le aplican los recursos de educación y entrenamiento postural propuestos por el maestro [Seirul·lo Vargas](#) para conseguir una optimización extraordinaria de la postura.

Se presta especial atención a que las personas con niveles muy básicos de equilibrio, fuerza y movilidad consigan evolucionar en su optimización postural con confianza y satisfacción.

Se aplican metodologías experimentadas por los entrenadores de gimnasia artística para dar seguridad al practicante, especialmente en las posturas invertidas.

Se cuida la esencia del Yoga (las asanas o posturas, los pranayamas o ejercicios respiratorios, la relajación y la consciencia-meditación) con énfasis en el auto-control, la auto-evaluación y la reflexión para optimizar el conocimiento y consciencia de uno mismo, posibilitando así los más altos niveles de bienestar y satisfacción personal.

Las primeras experiencias de YOGA con el T-BOW® han sido desarrolladas en el 2009 por el maestro de yoga F.Xavier García-Navarro en su [Escola Ganesh](#).



Ámbitos de aplicación:

- a) Salud postural para la vida diaria, la actividad laboral y la reeducación de problemas posturales (perspectiva higiénico-reeducadora);
- b) Educación postural que optimiza la persona para la vida (perspectiva educativa);
- c) Postura de rendimiento motriz sin lesión, postura de rendimiento motriz expresiva y una postura de estética personal (perspectiva expresivo-creativa).



Á



Á

Á

7cbhYb]Xcg:

- Características especiales del T-BOW® y T-Bands.
- Optimización postural con T-BOW® interaccionando recursos de educación-entrenamiento del equilibrio estático y dinámico para facilitar, enriquecer y ampliar posturas y encadenamientos posturales de los diferentes estilos del Yoga.
- Yoga con T-BOW®: posturas para la preparación vertebral y respiratoria, posturas accesorias de preparación principal (de fuerza, de equilibrio y "triángulos"), extensiones, flexiones, rotaciones, invertidas, posturas con T-Bands, posturas por parejas y posturas de relajación estático-dinámica y encadenamientos posturales.
- Sesión YOGA T-BOW® en base a la estructura de sesiones típicas del Yoga, pero con apartados de encadenamientos posturales.
- Estructuras de sesión YOGA T-BOW® y criterios de planificación, con variantes para facilitar, enriquecer y ampliar la optimización postural personalizada.



Á



Á

Á

CV^Yhj] c`mUd`]WV]`]XUX:

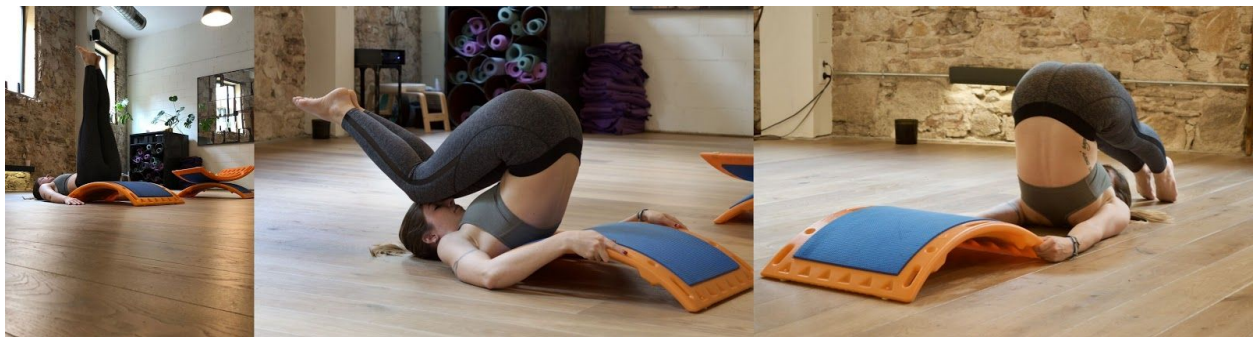
Aprender recursos de optimización postural con el T-BOW® para facilitar, enriquecer y ampliar posturas y encadenamientos posturales del Yoga, con aplicabilidad a todos los ámbitos de la práctica del yoga, de la salud y del entrenamiento deportivo.

Apropiado para profesores de Yoga, expertos en fitness, salud, movimiento, educación-rendimiento motriz y terapias motrices.

Á



Á



Á

Á

<cfUf]c:

De 11h a 18h · Desarrollo de contenidos: 6 horas / Pausas: 1h

DfYW]c:

180 Euros

A UHyf]U`]bWi ]Xc:

- Manual de YOGA T-BOW® (© Sandra Bonacina, F. Xavier García-Navarro, Hugo Pérez-Vivas, Ivan Farré-Sánchez y David Ribera-Nebot).
- DVD / T-BOW® Fitness 1 - © Sandra Bonacina - 6 Programas de Entrenamiento con T-BOW® orientados a la salud integral.
- Tres cuadros de ejercicios a color de entrenamiento con T-BOW®.

H]hi `UW]Cb:

Certificado internacional de participación en el Curso YOGA T-BOW® (1er nivel);

acreditado por Sandra Bonacina (T-BOW® International Master Professor y profesora de la especialización de fisioterapia y fitness-salud en Zurich University) y profesores del equipo T-BOW® Fitness.

DfcZYgcfUXc:

F. Xavier García-Navarro, Hugo Pérez-Vivas, Ivan Farré-Sánchez y David Ribera-Nebot.  
Escola Ganesh y profesores del equipo T-BOW® Fitness >>>Á

Á



Á

Á

@ [ UF`XY`fYU`]nUWCB: Carrer de Magalhães, 2, 08004 Barcelona

Ö[ [\*^Áa·Á»



8YgW Ybhc`dUfU`dUfh]WdUbhYg:

10% de descuento en la compra del T-BOW® Fibra Sintética y del T-Band Set para los participantes en el curso.

A z g`]bZcfa UWCB. . .

T-BOW® Fitness [cursos@t-bow.net](mailto:cursos@t-bow.net) Tel: +34 3571734

Escola Ganesh [escolaganesh@escolaganesh.com](mailto:escolaganesh@escolaganesh.com) Tel: +34 687076768 / 935701416



<http://t-bowyoga.com>

Á