El centro de Yoga Shiva Shakti abre su inscripciones para el curso 2018/2019

Con el comienzo del nuevo curso y la vuelta a la rutina el centro de yoga Shiva Shakti -ubicado en Pamplona- ya ha puesto a disposición de los interesados/as el plazo de matriculación para los talleres y clases que se van a realizar durante el 2018-2019. Entre sus especialidades ofrecen Yoga Integral, Hatha Raja Yoga, Vinyasa Yoga, Akroyoga, así como Yoga para embarazadas y niños

El Yoga puede ser unas de las actividades más beneficiosas para la salud y el bienestar personal. La práctica de este ejercicio ayuda a relajar el cuerpo y la mente a través de diferentes posturas, respiración controlada, concentración y meditación. Uno de sus beneficios más conocidos es la reducción del estrés, que acompañado de un aumento de flexibilidad, regulación del sistema nervioso, mejora de la circulación y otras utilidades lo convierten en un entrenamiento de lo más completo.

La escuela de yoga está dirigida por dos profesionales con mucho recorrido a sus espaldas y conocimientos sobre el Yoga adquiridos en diferentes partes del mundo como la India o Tailandia. Diplomada como docente y con más de 15 años de experiencia dando clase de yoga, Rosa Martos García ha encontrado en esta disciplina su vocación. Aun siendo conocedora de todas las facetas del Yoga su estilo por excelencia es el Yoga Integral. Rubén Jurado Gómez, también profesor en Shiva Shakti, inició su formación en meditación allá por el 2002 realizando diferentes cursos formativos en las diferentes vertientes del Yoga para concluir como formador de profesores de Yoga Integral.

Los cursos Shiva Shakti

En su web, yoga shivashakti se pueden encontrar los diferentes talleres que propone el centro: taller de Mantras y Meditación, curso de Masaje Thai, Anatomía experiencial, Meditación Mind Fullness o yoga para madres y niños. También se tiene la oportunidad de participar en sus cursos formativos, más extensos y completos.

La formación de profesores de yoga que ofrece Shiva Shakti es completamente profesional. Está dirigida a profesores que quieran seguir aprendiendo otras técnicas de la disciplina e innovar en su práctica. También para aquellos cuyo objetivo es introducirse en el aprendizaje del yoga en profundidad y aprender la teoría y práctica de todos los estilos del Yoga. El curso que se imparte consta de 12 seminarios en fin de semana, a los que hay que añadir un retiro de 7 días en el mes de julio.

Durante la formación como docente del yoga se aprenderá la filosofía, técnicas de voz, la biomecánica de la respiración, meditación, los principios que de un profesor de yoga o conceptos como asana y pranayama, entre otros. Al finalizar los seminarios y clases semanales obligatorias durante la formación, el alumno tendrá 400 horas de práctica tutorizada para, finalmente, poder obtener el título oficial respaldado por E.Y.A (European Yoga Alliance).

Otras especialidades formativas del centro son la docencia de Yoga para niños y para embarazadas. Su objetivo es saber dirigirse a estos públicos en particular ofreciendo una experiencia dirigida adecuadamente.

Para realizar la inscripción en los cursos de yoga generales se deberá hacer un pago inicial de 25 euros de matrícula que se abona al apuntarse. Las tarifas pueden variar entre los 35-70 euros dependiendo de la modalidad de clase elegida. Y para mayor comodidad, Shiva Shakti invita a probar una de sus clases completamente gratis y sin compromiso reservando con antelación llamando o acercándose a sus instalaciones en San Juan (Pamplona).

Datos de contacto:

Jose Javier

Nota de prensa publicada en: [Navarra](#)

Categorías: [Navarra](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>