

# **Taller 8 horas**

# **Suspensión, Yoga dinámico**

# **y Rulo**



**Por: Juan Carlos Lodeiro  
Sánchez**

# SUSPENSIÓN

***Si lo que deseas es conocer como la suspensión puede ayudarte a superar el umbral de tu equilibrio muscular, a menudo, descuidado por rutinas cotidianas como entrenos, trabajos, malas posturas...***



**Nuestro peso corporal completa la práctica de inmediato, funcionalidad, tiempo, y muy transferente.**



# YOGA DINÁMICO

**Lejos de ser un estilo diferente, con Yoga dinámico al extender la "esterilla nos abrirá al aquí /ahora, como posibilidad"**



**En cuanto a la práctica en movimiento recurriremos al Chadranamaskar/base, serie que puede parecer un antojo de un método más. Lejos de serlo, nos reconcilia y familiariza con las sensaciones del cuerpo/mente, relacionando así las extremidades alejadas del cuerpo, manos, pies con articulaciones cercanas o primarias, caderas, hombros, espalda baja o cuello, llegando así a suavizar el núcleo o columna vertebral, simplificándole así trabajo a la mente invitando a ésta a relajarse, apaciguando así, el fuego del futuro y el mar del pasado.**

**"Ahora Yoga"**

**De la misma forma que  
estar de pie nos  
exige negociar con la  
gravedad, empujando hacia  
arriba desde los pies a la  
coronilla, nos iremos  
familiarizando con la  
dualidad ,igual que los  
músculos se  
complementan pares,  
en acción,  
contracción/relajación,  
arriba y abajo, tu interior y  
el exterior de ti se  
complementan no son  
separados.  
Yoga Dinámico.**



# RULO

Con este elemento, nos acercaremos al cuidado de la espalda, así como también podremos aprender como facilitarle a los músculos un masaje miofascial, reduciendo muchas veces desgarros, así como ayudándote a una mejor y más rápida recuperación.



**Rollo Foam.**  
Se acerca al deporte desde Reino Unido para deportistas, su particularidad tiene un amplio repertorio en cuanto a versatilidad, dándole este matiz a las prácticas incluyendo la percepción.



**Me considero un entusiasta del Yoga y apasionado escalador, así como de todo lo que se refiere al movimiento sea en el mar, montaña o aire.**

**Comenzando hace más de quince años a dedicarme a varias técnicas para la salud, como es el Pilates y formándome con diferentes escuelas, Stott, Peak Pilates, así como con Life Pilates, entre otras.**

**Con esta última me alié para regentar mi propio Studio Pilates en Avilés durante ocho años. Siempre con una formación constante y continua de Yoga Dinámico, con Godfrey Devereux y José Luis Cabezas.**

***De mis clases diría que lo importante es la persona por encima de cualquier técnica o elemento que queramos añadir, así como la diversión y la risa.***



**Taller para la formación personal.**

**Suspensión, Yoga dinámico, Rulo.**

**Estos talleres son orientados para todas las personas que deseen aprender y ampliar sus conocimientos de estas tres herramientas, pudiendo en cualquier lugar o momento, refrescando y tomando autonomía sobre su entreno diario como cualquier higiene.**



# Taller De 8 Horas

**SUSPENSIÓN**

**YOGA**

**RULO**

**trangoworld**  
CONCEPT STORE

**metatarsalia**



**ROMPIENTE NORTE**  
ESCUELA DE SURF & SURFCAMP

**POWERFINGERS**  
SYSTEMS

**dhadhas**

*Independientemente  
de tu nivel, con  
estas herramientas  
conseguirás  
esos parámetros de  
seguridad y confianza,  
para tu práctica.*

**1 de abril**

Lugar: Calle Santa Teresa 14 (al  
lado del museo DOMUNS)  
La Coruña.

Organiza:



**Kaly Pilates**



Información y Reservas:

Tel.: 610.417.029  
981.21.31.15

[mirandoelbloke@hotmail.com](mailto:mirandoelbloke@hotmail.com)