

# SHATKARMA YOGA WORKSHOP

mayo 12, 2013 Valencia

info & inscripcion | [yoga2val@gmail.com](mailto:yoga2val@gmail.com) · [www.yogaproxi.dyndns.org](http://www.yogaproxi.dyndns.org) #pdf

---



## TALLER SHATKARMA

Kriya técnicas de Hatha yoga consisten en seis grupos de practicas de purificación del cuerpo, con el propósito de limpiar los canales pranicos y los toxinas del cuerpo. En este taller se practicarán los más usuales.

---

domingo 12 de mayo 9:00 - 14:00 |  
en la sala de yoga y en el parque  
tura

---

[consultar](#)

[www.practicayoga.dyndns.org](http://www.practicayoga.dyndns.org)

## PROGRAMA

- **09 - 10** | teorico-practica | Jala neti · Jihva dhauti · Agnisara dhauti
- **10 - 10:30** | teorico-practica | Kapalabhati · Bhastrika · Sukh Purvak
- **11 - 11:30** | teorica | Kriya tecnicas | Lagu Shanka Prakshalana
- **11:30 - 12** | practica | Lagu Shanka Prakshalana
- **12 - 14** | practica | relajacion
- teorico-practica | Shakti bandhas · Tratak

**requerimientos yoga|  
esterilla, toalla**