

Program de Practică & Studiu — Ashtanga Vinyasa Yoga, Pranayama & Alchimie Interioară

(19-23 noiembrie în Timișoara, @theNest)

Binecuvântare, Transformare, Transcendență

Un program dedicat aprofundării practicei de yoga — un drum către echilibru interior, claritate și reconectare cu forța vieții.

Un spațiu de practică autentică, respirație conștientă și dialog interior.
Fiecare zi te poartă mai aproape de esența ta, de liniștea care nu depinde de nimic exterior.

Miercuri · Joi · Vineri

07:00 – Pranayama · Practică Ashtanga Yoga (Stil Mysore) · Cerc de Întrebări & Răspunsuri

(în caz de participare numeroasă, vom organiza grupe succesive)

Descriere:

Începem diminețile cu respirație conștientă și o practică Mysore individualizată, ghidată și atentă la nevoile fiecăruia.

Pranayama stabilizează sistemul nervos și pregătește corpul subtil pentru asana, iar practica Mysore devine o meditație în mișcare.

În cercul de întrebări împărtășim experiențe, clarificăm aspecte tehnice și oferim spațiu pentru reflecție personală.

 *Shala se închide cel târziu la ora 10:00, în funcție de durata practicii și discuțiilor.*

Sâmbătă

07:30 – Pranayama · Contemplație · Practică Mysore

Activăm energia subtilă prin respirație ghidată, urmată de o practică profundă, stabilă și fluidă. Conectăm mișcarea cu respirația și aducem prezență în fiecare gest.

10:00 – Pauză

10:45 – Practică Dirijată · Ajustări & Conștientă Posturală în Ashtanga Vinyasa Yoga

➡ *Conținut:*

- Conștiența posturală și integrarea corporală
- Bandhas principale și secundare
- Coactivare musculară și echilibru între forță și flexibilitate

Descriere:

O sesiune dedicată rafinării asanelor și înțelegerii corpului din interior. Învățăm cum să aplicăm bandhas funcțional, cum să simțim liniile de tensiune și să cultivăm stabilitatea fără rigiditate.

12:45 – Yoga Talks: Cum funcționează instrumentele Yoga și rolul lor în transformarea interioară

Spațiu de dialog viu și autentic: ce înseamnă să practici cu intenție, cum depășești mentalitatea de performanță și revii la ascultare, ritm și prezență.

13:30 – Încheierea zilei

🌞 **Duminică**

08:20 – Contemplație · Practică Ashtanga Yoga (Stil Mysore)

Dimineața de duminică devine un moment sacru de interiorizare.

Începem cu respirație conștientă și contemplare, urmate de o practică Mysore menită să aducă claritate, vitalitate și centrare.

10:45 – Pauză

11:45 – Pranayama · Ajustări & Autoajustări Funcționale

➡ *Teme principale:*

- Posturile din seria primară
- Pregătirea pentru extensii și posturi inversate
- Cum să menții practica pe termen lung

Descriere:

Explorăm corpul din perspectiva subtilă și conștientă. Învățăm să deschidem șoldurile fără forțare, să construim forță din centru și să transformăm practica într-un proces de autovindecare și echilibru.

13:00 – Yoga Talks & Spațiu de Împărtășire

Cerc de reflecție colectivă, întrebări, critici constructive și împărtășirea trăirilor din practică.

13:30 – Încheierea programului

✨ **Scopul programului**

Această structură a fost creată pentru a integra respirația, corpul și atenția conștientă într-o practică completă și echilibrată. Fiecare zi reprezintă un pas spre reconectarea cu forța vitală interioară. Prin ajustare, dialog și contemplare, deschidem spațiul pentru o transformare autentică — pe saltea, dar mai ales în viață.

Detalii & Investiție

Early Bird (până la 1 noiembrie):

- Program complet (Miercuri–Duminică): **760 lei**
- Program weekend (Sâmbătă–Duminică): **550 lei**

 Preț redus pentru participanții cursurilor anterioare: **630 lei · 500 lei**

Late Bird (după 1 noiembrie):

- Program complet: **1060 lei**
- Program weekend: **855 lei**

 Preț redus pentru participanții recurenți: **930 lei · 740 lei**

Certificare:

Participanții care vor urma **5 module** cu Cosmin vor primi un **certificat de participare de 50 ore**, acreditat Yoga Alliance.

Cei care finalizează ciclul vor fi eligibili pentru **Programul de Formare în Ashtanga Vinyasa Yoga (100h)** care va începe în **iulie 2026**.

 **Locație:** *The Nest, Timișoara*

 **Contact:** +34 688 984 422 (Cosmin)

 Informații și înscrieri: mesaj privat / WhatsApp. Cei care doriți factura, va rugăm să o solicitați la înscriere.

Detalii pt înscriere (va rugăm să ne trimiteți dovada plății pe whatsapp) :

Cosmin Iancu // IBAN: BE62 9054 2684 4261 // Swift/BIC: TRWIBEB1XXX (Use when sending money from outside SEPA)

Bank name and address: Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor, Brussels, 1050, Belgium



Yoga nu este despre perfecțiune, ci despre prezență.

Prin respirație, practică și contemplare, învățăm să ne reamintim ceea ce am fost dintotdeauna: pace, claritate și iubire.
