



Una formación de *Shakti Yoga Dances*
Para Profesores de Yoga Y Nivel Avanzado
3~4~5 febrero, Madrid
Samantha Cameron~Yoguni E-RYT-500, Bailarena MA,
Y Creadora de Shaikti Yoga Dances

Empecé con el Yoga después de una formación de danza. Haciendo Yoga echaba de menos moverme con música. En 2008 empecé a unir Yoga y la danza creando *Shakti Yoga Dances*. Un Yoga que se baila sobre la esterilla. Este fusión de Yoga y baile me han sorprendido con su poder emocional, y su capacidad para crear alegría.

Estos bailes de Yoga nacieron de una práctica que me compromete personalmente como profesora. Tienen un fuerte influjo físico y están integrados dentro de los sistemas sutiles que se conectan con el cuerpo emocional. A menudo mi personalidad normal se enfrenta con mi personalidad extraordinaria. Me encanta vivir esta unión mágica. Combinando Pranayama, alineación, Mudra, y Canto. Estos bailes nos unen en el descubrimiento y la aceptación, creando profundos diálogos tanto externos como internos.

Imparto la clase que yo quisiera recibir ya que yo siento un fuerte influjo que me permite integrar la intención, la curación y la nostalgia. Las sorpresas se producen cuando la conciencia, la música, la comunidad, el espíritu y la risa apoyan al cuerpo. Espero que *Shakti Yoga Dances* se conviertan en momentos de introspección espiritual sobre la esterilla. Yo los coreografié con la esperanza de crear una “práctica” que cura y transforma.

Estructura y Beneficios/ www.shaktidances.com

- + Se reduce el estrés mediante la apertura y conexión de las capas sutiles del cuerpo, al ser llevados a una mayor consciencia.
- + Se aumentan la fuerza, la alineación, el equilibrio y la flexibilidad, y a través de la repetición, los canales de energía se abren y fluyen.
- + A través de los lazos únicos entre cada asana, el cuerpo se mueve con mayor equilibrio, y se aprende expresar algo nuevo con confianza.
- + Se estimula la curación, la creatividad, la alegría. Se cultiva el espíritu a través de la conexión entre las diversas capas de la conciencia.
- + Se aumentan las percepciones sensoriales y la armonía interna a través de la

repetición y la respiración.

Ven a *Shakti Yoga Dances* si quieres profundizar la Práctica & conectar Yoga a la vida. Si quieres aprender una nueva síntesis de Yoga Y baile, creando paz, salud, y alegría: ! Ven a vivir intensamente!

Contactos-Cayetana Rodenas: yogayarte@gmail.com,
Samantha Cameron: samcatcam@gmail.com, www.shaktidances.com