

SANOAKTIV

Te invita al
TALLER DE WINYOGA



*Master Clase día 20 de febrero y Taller intensivo los días
27 y 28 de febrero del 2010.*

www.sanoaktiv.com

Imparte nuestro amigo y colaborador:

Francesco Vilitz, Génova (Italia)

Formador en desarrollo humano, Coach y Personal Trainer.

Fundador de *WonderfuLife*, un nuevo proyecto dedicado a la salud y a la formación a través de una gama de servicios y actividades enfocadas en el desarrollo del potencial humano para la mejora de la calidad de vida de las personas.

Título INEF en la Universidad de Torino, se dedica a la enseñanza en el mundo del Fitness. A lo largo de los años su pasión por el deporte y el bienestar lo lleva a profundizar el estudio del Yoga, tomando cursos en Italia, Francia e India.

Introduce la aplicación de la PNL (Programación Neuro-Lingüística) logrando que sus clientes consigan resultados inesperados y mejoren su propio nivel de autoconfianza. Participante en varios seminarios en Europa y Estados Unidos estudia las enseñanzas de formadores como Anthony Robbins, Roy Martina, Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Fabio Marchesi .

Al comienzo del 2009 se certifica en "Coaching con Código Nuevo de PNL" con John Grinder y crea *WinYoga*, el nuevo estilo de entrenamiento global que une técnicas posturales, Fitness moderno, Yoga y PNL.

A través del proyecto *WonderfuLife* dirige programas formativos como *Be Yourself* y *Wonderful Week* en lugares de retiros.

Colabora como free lance con clientes particulares, clubes de Fitness, escuelas de Yoga y de Coaching y asociaciones culturales.

http://www.wonderfulife.net/spanish/salud_winyoga.aspx

http://www.youtube.com/watch?v=kMJE1OHEC3c&feature=player_embedded

www.sanoaktiv.com

Temática del taller

Día 1

Mañana

I- Presentación del Estilo

II- Sesión de WY nivel básico (Balance)

III- Aplicación de la PNL y de la Imaginación en la práctica del Yoga y en el Deporte (1)

Tarde

I- Aplicación de la PNL y de la Imaginación en la práctica del Yoga y en el Deporte (2)

II- Sesión de WY nivel básico (Strenght y Flex)

Día 2

Mañana

I- Sesión de WY nivel intermedio (Flex in Balance)

II- Técnicas Posturales para mejorar la Flexibilidad de manera permanente y efectiva (1)

Tarde

I- Técnicas Posturales para mejorar la Flexibilidad de manera permanente y efectiva (2)

II- Sesiones de WY nivel intermedio (Flex in Strenght y Strenght in Balance)

III- Meditación final

WINYOGA



La efectividad de este nuevo estilo te dejara sorprendido y cambiaras para toda la vida tu manera de practicar y la idea sobre el sistema cuerpo-mente.

www.sanoaktiv.com

WINYOGA - *El cuerpo y la mente más allá de los límites*

- Información -

Es el nuevo programa de entrenamiento global basado en diferentes estilos de Yoga, Técnicas Posturales y PNL (Programación Neuro-Lingüística). Es el resultado del perfeccionamiento y la unión de las técnicas más eficaces en el ámbito del bienestar físico y del desarrollo personal.

Se trata de 9 secuencias nuevas que forman una serie armónica de posturas combinada con ejercicios de respiración y técnicas para adquirir la postura correcta y el bienestar emocional.

A través de la toma de conciencia y la actitud mental, cada persona puede perfeccionar sus propios recursos y usar el cuerpo como la expresión de su potencial creativo.

Este estilo fortalece el cuerpo como la mente, facilita la percepción y mejora, con menos esfuerzo y mucho más rápidamente, la flexibilidad.

WINYOGA es el entusiasmo de crear un cuerpo atlético y saludable gracias a una actitud constructiva.

Durante la primera sesión se notan cambios visibles en la fuerza, en el equilibrio y en la flexibilidad. El desarrollo de estas cualidades a nivel intermedio y avanzado forma las secuencias del *Flex in Balance*, *Flex in Strenght* and *Strenght in Balance*.

WINYOGA quiere decir también respiración consciente, activación de las Endorfinas, prevención, focalización mental, meditación, confianza en uno mismo, autoestima.

Este sistema enseña las herramientas para entrenar al mismo tiempo el Bienestar Físico y emocional, de manera tan efectiva que al cabo de la primera sesión ya se pueden notar mejoras increíbles en la performance.

Sesión de Entrenamiento:

La práctica se desarrolla en 3 momentos principales:

- Calentamiento y Establecimiento de los Objetivos
- Fase Central con 9 tipos de secuencias de ejercicios entre Básica, Intermedia y Evolucionada
- Relajación y Meditación

A quien está dirigido: **WINYOGA** a se dirige a todos los que quieran descubrir lo que son capaces hacer, a los que desean sentirse en forma y convertirse en el creador de Su propio bienestar, a los que no tienen mucho tiempo para hacer deporte y desean ver resultados de forma rápida, a quien busca un más alto nivel de confianza en sí mismo y a quien quiere usar cada vez menos la palabra "límite". Actividad para todos los niveles.

Información y Precios

Master class de WinYoga

Como antesala al taller

Día: sábado 20 de febrero

Hora: 16:00 a 17:30 pm.

Precio: 20€ (Si participas el monto es abonable al taller intensivo)

Duración: 1 hora/30 min

Taller intensivo de fin de semana en Sanoaktiv:

WinYoga & Desarrollo Personal

Duración: 14 horas

Día 1 Sábado 27 de Febrero

Sesión mañana: 9:30 a 13:00

Sesión tarde: 15:30 a 19:00

Día 2 Domingo 28 de Febrero

Sesión mañana: 9:30 a 13:00

Sesión tarde: 15:30 a 19:00

Precio por persona: 150€ (Incluye la Master Clase del día 20 de Febrero)

Invitados a refrigerio de infusiones y té.

Cupo limitado.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

c/Fluvià, 54 int. (Edif. Noga 22@, c/Llull, 319)
Barcelona, 08019 tel. /fax 93 387 10 77 info@sanoaktiv.com

www.sanoaktiv.com