

ILUMÍNATE

C O N

YOGA

BY

SPORTSWORLD



COMU.NIDADsw

ILUMÍNATE CON YOGA

EQUINOCCIO DE OTOÑO

Los equinoccios y los solsticios son poderosos momentos de transición que han utilizado distintas culturas para reiniciar, reconstruir y renacer.

Sports World se suma a estos fenómenos astronómicos para realizar encuentros con su comunidad de yoga y experimentar momentos de reconexión y bienestar.

Sumérgete en una experiencia de cuatro espacios energéticos, para vivir **12 sesiones sensoriales** impartidas por nuestro talento más experimentado; con el objetivo de profundizar en tu ser para equilibrar cuerpo, mente y espíritu.

Relájate en un espacio dedicado a la **yoga restaurativa**; aquí vivirás **3 sesiones** para calmar y sanar tu cuerpo.

Completa tu experiencia con actividades de meditación y **2 Master Class** que te permitirán profundizar en tu práctica y celebrar la llegada del otoño.



21. Sept





A S O C I A C I Ó N
MÉXICO JAPONESA

Fujiyama 144, Águilas, Álvaro Obregón
CP. 01710, CDMX

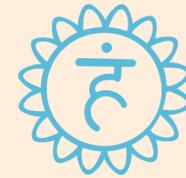


COMU:NIDADsw

CARPAS



INTUITION



SOUL



FEELING



EMOTION



STRONG



INTUITION

Enfocada en el chakra seis que se sitúa en medio de la frente y se relaciona con la intuición, la imaginación, y la percepción. **INTUITION** te permitirá experimentar el desarrollo de la imaginación, la creación artística, y el poder de visualizar.



EMOTION

Dedicado al chakra tres, que se sitúa a tres centímetros del ombligo y se relaciona con el poder personal y autocontrol. En **EMOTION** trabajarás la autoconfianza y satisfacción personal; transportándote a una voluntad de éxito.



FEELING

Destinado al chakra cuatro, situado al centro del pecho y asociado al corazón, a los sentimientos y el amor en general. **FEELING** te ofrecerá un enlace entre la armonía, el amor, y las emociones.





SOUL

En zona **SOUL**, sentirás la renovación de cuerpo y mente de forma suave; sin tensión ni dolor. Sesiones dónde experimentarás relajación, salud y seguridad.





STRONG

Pensando en el chakra raíz, que se encuentra en la base de la columna vertebral y es lo que nos mantiene física y emocionalmente arraigados.

En **STRONG**, sentirás vitalidad, seguridad, estabilidad y energía para tomar impulso en cada decisión de tu vida.



AGENDA



HORA	ACTIVIDAD				
7:30 - 8:00	REGISTRO				
8:00 - 8:20	BIENVENIDA Y ARMONIZACIÓN				
8:30 - 9:45	MASTER CLASS EQUINOCCIO DE OTOÑO: "TIEMPO DE COSECHA Y DE INTROSPECCIÓN" GABY Y ELI				
9:45 - 10:20	DESCANSO Y COFFE BREAK				
10:30 - 11:15	INTUITION	FEELING	EMOTION	STRONG	SOUL
	ESTAS AQUI Y EN EL AHORA? En esta clase te darás cuenta si estas en el pasado o en el futuro, pero por qué, no en el presente? M ROCIO	PRANA, EL CAMINO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO Una clase en donde se experimenta como el prana influye en nosotros, así como conectamos con él a través de limpieza de fosas nasales, técnicas de respiración, asanas y meditación. P LIZ	YOGA CHIKITSA El yoga chikitsa es un proceso de auto-fortalecimiento mediante el cual se inculca a sus practicantes una auto-confianza y un profundo auto-conocimiento. R A MARCOS	ASHTANGA AVY Serie de Ashtanga es una meditación en movimiento, lo que resulta de la unión de la respiración con el asana es una terapia tanto física como mental. P VANNESA	YOGA RESTAURATIVA El objetivo es poder relajar el cuerpo en profundidad, en asanas pasivas y reconstituyentes, que se adapten completamente a nuestro cuerpo. T ROBERTO CUPO LIMITADO 18
11:15 - 11:30	DESCANSO				
11:30 - 12:15	INTUITION	FEELING	EMOTION	STRONG	SOUL
	EQUILIBRIO Y CONEXION El camino hacia la postura del sabio. Desarrolla fuerza, flexibilidad y confianza mientras encuentras el equilibrio P DIANA	DESPIERTA LA ATENCIÓN PLENA Y CONSCIENTE DESDE EL MOVIMIENTO Práctica enfocada en la acciones a realizar dentro de cada postura y así despertar la atención plena y consciente. P CYNTHIA	YOGA CHIKITSA Ven y concientiza los secretos que esconden las profundidades de tus caderas, base fundamental de tu espalda y tu vida. P EDUARDO	INVERSION DEL SER Clase fluida, intensa y rápida donde conectarás con la fuerza de tu cuerpo y mente. M MONSERRAT	YOGA RESTAURATIVA El objetivo es poder relajar el cuerpo en profundidad, en asanas pasivas y reconstituyentes, que se adapten completamente a nuestro cuerpo. T ROBERTO CUPO LIMITADO 18
12:15 - 12:30	DESCANSO				
12:30 - 13:15	INTUITION	FEELING	EMOTION	STRONG	SOUL
	APRENDE A ESCUCHARTE Cultiva tu salud y empodera tu energía a través de la práctica, respiración y meditación. M GABY	TU CORAZON ESPIRITUAL Abriendo la puerta a tu interior , equilibrando Anahata chakra, el equilibrio entre lo físico y espiritual, manifestando tu energía transformadora. M ROSALBA	SIRSASANA Clase de yoga enfocada , a la construcción y exploración, del equilibrio de cabeza. A GERARDO	YOGA PARA LA VIDA DIARIA Práctica para todos tus niveles, para todos tus planos. Integrativa, básica, fundamental y para todos. M PREMA	YOGA RESTAURATIVA El objetivo es poder relajar el cuerpo en profundidad, en asanas pasivas y reconstituyentes, que se adapten completamente a nuestro cuerpo. T ROBERTO CUPO LIMITADO 18
13:15 - 14:00	MASTER CLASS MOVIMIENTO, FORTALEZA Y TRANSFORMACIÓN CYNTHIA Y PREMA				
14:00 - 15:00	COMIDA Y CIERRE				

R CLASE RAPIDA

M CLASE MIXTA

P CLASE PROMEDIO

A CLASE AVANZADA

T RESTAURATIVA





TREE HOUSE

HORA	MEDITACIÓN
10:30 - 11:15	Meditación de 4 tiempos en donde trabajaremos todos los cuerpos que componen tu ser. EDUARDO
11:30 - 12:15	Meditación Metta Bhavana: la meditación del amor incondicional. ROSALBA
12:30 - 13:15	MEDITACIÓN Técnicas de respiraciones y meditación. ELI



OUR TALENT





MONSERRAT ACEVES

COACH YOGA

Profesora certificada por yoga alliance RYT 500hrs
métodos restaurativos vinyasa yoga hatha yoga y
aryurveda con 11 años de experiencia.



ROBERTO ROMERO

COACH YOGA

Maestro de Hatha, Vinyasa, Jivamukti, Iyengar y Yoga
restaurativo 10 años de experiencia.

CYNTHIA CERON

COACH YOGA

Hathayoga 600 hrs y pilates nivel avanzado con 15 años de experiencia.



GABRIELA SOLIS

COACH YOGA

Maestra de yoga con más de 12 años de experiencia impartiendo clases vinyasa yoga, hatha yoga y yoga restaurativa.

COMU.NIDADsw

ROSALBA AGUILAR

COACH YOGA

Instructora de Hatha , Vinyasa , Yin y Tantra Yoga, Especialidad en Yoga Terapéutico y Adaptativo, Yoga para Adicciones y Mindfulness , 5 años de experiencia.



MARCOS FERNANDEZ

COACH YOGA

Especialista en Ashtanga Vinyasa Yoga con más de 800 de capacitación en diferentes estilos de Yoga y con mas de 10 años de experiencia.

COMUNIDADsw

VANNESA BENITEZ

COACH YOGA

Certificada en Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha kriya yoga y Vinyasa yoga (10 años de experiencia).
Profesora de asignatura internacional para formación de profesores de yoga.



PREMA TORRES

COACH YOGA

Maestra de Hatha Yoga, formada en Yoga Espacio con la especialidad de Yoga para el Bienestar, Yoga Terapéutico y Mindfulness-Compasión.

COMUNIDADsw



EDUARDO FLORES

COACH YOGA

Yoga Coach de Vinyasa y Hatha con 1500 hrs de Capacitación y 12 años de Exploración en Yoga. Con entrenamiento en diversas formas de Meditación Guiada.



GERARDO MONJARAZ

COACH YOGA

Profesor de yoga con certificación en yoga inbound, con impartición de clases en hatha y vinyasa con más de cinco años de experiencia.

COMU.NIDADsw

DIANA NOLASCO

COACH YOGA

Profesora con especialidad en Hatha, Vinyasa y Ashtanga yoga, 8 años de experiencia.



LIZ NUEVO

COACH YOGA

Instructor de yoga con amplia experiencia impartiendo diferentes estilos de yoga Vinyasa Flow, Ashtanga Vinyasa, Hatha Yoga, Yoga Restaurativo.



COMU.NIDADsw

ELISA BRIENZA

COACH YOGA

Elisa Brienza es Maestra de Yoga con más de 10 años de experiencia. Certificada en: Hatha Yoga y Yoga Restaurativo por la escuela Om Yoga de Marcos Jassan de la CDMX.



ROCIO CHAVEZ

COACH YOGA

Estudia y practica medicina holística, yoga y meditación hace más de 22 años. Ha dado cursos y talleres para la FMY, ha estado involucrada con la semana de la salud para GNP y MAPFRE.

COMUNIDADsw

CATERING





Coffee Break Bienvenida

- > Servicio de café tipo americano que incluye crema y variedad de azúcares; té verde, y tisanas.
- > Pan dulce a elegir: (Astorga, muffins de chocolate con nuez y muffins de arándano)
- > Fruta de mano, manzana y plátano.
- > Vasito de Pudín de chía: Yogurt griego, leche de coco, chía, granola, ralladura de coco, canela, y topping de frambuesa, moras y miel.
- > Opción vegana de pan:
Galletas de harina de trigo de canela.

Segundo break

- > Wraps de pechuga de pavo, con queso tipo manchego y espinaca, un toque de hummus (pasta de garbanzo molido con un poco de ajo, sal y aceite de oliva), se puede acompañar con salsa de mayonesa con chipotle y pico de gallo.
- > Wrap vegetariano de frijoles refritos con tofu, y espinaca, se puede acompañar con salsa de mayonesa con chipotle y pico de gallo.

Tercer break

- > Poke bowl con proteína animal : 200 gr de pollo a las finas hierbas, arroz blanco con ajonjolí negro, fideo chino, quínoa, cebolla caramelizada con espinaca, edamames, calabaza, champiñón, elote americano, cherries, jícama, pepino, brócoli, ajonjolí, y apio.
- > Para marinarlo se puede elegir entre salsa soya con un toque de limón o salsa thai, tipo Hoisin (pasta de soja, vinagre, pimienta, ajo, agua, sal)
- > Poke bowl vegetariano (proteína vegetal): 50 gr de tofu, 50 gr de garbanzos y 100 gr de quínoa, arroz, ajonjolí negro, fideo chino, cebolla caramelizada con espinaca, edamames, calabaza, champiñón, elote americano, cherries, jícama, pepino, brócoli, ajonjolí, apio.
- > Para marinarlo se puede elegir entre salsa soya con un toque de limón o salsa thai, tipo Hoisin (pasta de soja, vinagre, pimienta, ajo, agua, sal)
- > Agua de jamaica con canela y jengibre (baja en azúcar, endulzada con miel).

KIT DEPORTIVO





ILUMINATE
C O N

Y O G A

SPORTSWORLD



¿Cómo llegar desde?

- Metro Barranca
- SW Manacar
- Estadio Olímpico Universitario

