

FLAUTASANA – María Barrio Insausti

Profesora de flauta en CPM Javier Perianes
de Huelva e Instructora de yoga (RYS200)



Sesión 1: Abre tu mente – sábado 24 de abril a las 8:45 en la Polivalente 1
Sesión 2: Conecta tu cuerpo – domingo 25 de abril a las 8:45 en la Polivalente 1

Dos talleres para arrancar con presencia, borrar los efectos de noches cortas, viajes, emociones y disfrutar a tope del día que comienza. Prepara cuerpo y mente para tener la mejor de las experiencias AFE.

En estos talleres usaremos herramientas del yoga para desarrollar estrategias enfocadas a sacar todo el provecho a la Convención. Tanto si vienes a escuchar, a aprender, a acompañar, a tocar, a vender o a comprar, el yoga puede ayudar a mejorar y hacer más rica tu experiencia AFE. También encontraremos claves para seguir usando estas estrategias y enfocarlas a nuestros objetivos vitales y profesionales: foco (estudio enfocado), presencia (escénica), crecimiento (vivir pruebas/exámenes/concursos).

El primer día nos centraremos en prácticas que tienen más que ver con el pensamiento y la respiración y el segundo día bajaremos al cuerpo.

El yoga entendido como una forma de organizar tu vida, enfocar tus quehaceres y estar en tu cuerpo, es una gran herramienta para cualquier flautista, tanto si nunca ha tenido contacto con esta disciplina, como si se trata de yoguis o yoguinis.

No hace falta esterilla, no hace falta ropa especial, no hace falta conocimientos previos, no hace falta flexibilidad, no vamos a dejar la mente en blanco. No hacen falta prejuicios. Simplemente ven y vívelo.

Entrada libre hasta completar aforo. Al ser muchas cosas en poco tiempo, para estar más a gusto, os agradecemos que seáis puntuales y no entréis una vez comenzada la actividad.

Sábado 24 y domingo 25 de abril a las 8:45 en la Polivalente 1. Sin material necesario.