# Tomás Zorzo

Tomás Zorzo (Rama), lleva más de 40 años dedicado a la enseñanza y transmisión del yoga. Es uno de los estudiantes más antiguos de Sri K. Pattabhi Jois, pionero en la introducción de Ashtanga Yoga en España, Certificado para la enseñanza de la tercera serie de Ashtanga Yoga en Mysore de mano de su maestro Pattabhi Jois.

Su búsqueda hacia el origen hizo que se inspirase muy profundamente en la enseñanza de Sri Tirumalai Krishnamacharya, maestro de los maestros.

La experiencia, la investigación y los años de estudio han llevado a Tomás Zorzo (Rama) a enseñar además un yoga más integrador que denominó "Yoga Integral", basado fundamentalmente en las enseñanzas de Sri T. Krishnamacharya y la visión transpersonal de Sri Aurobindo que difunde tanto en su centro en Oviedo Centro Yoga Ashtanga como en los cursos y retiros que imparte en España e internacionalmente combinando diferentes técnicas de yoga.

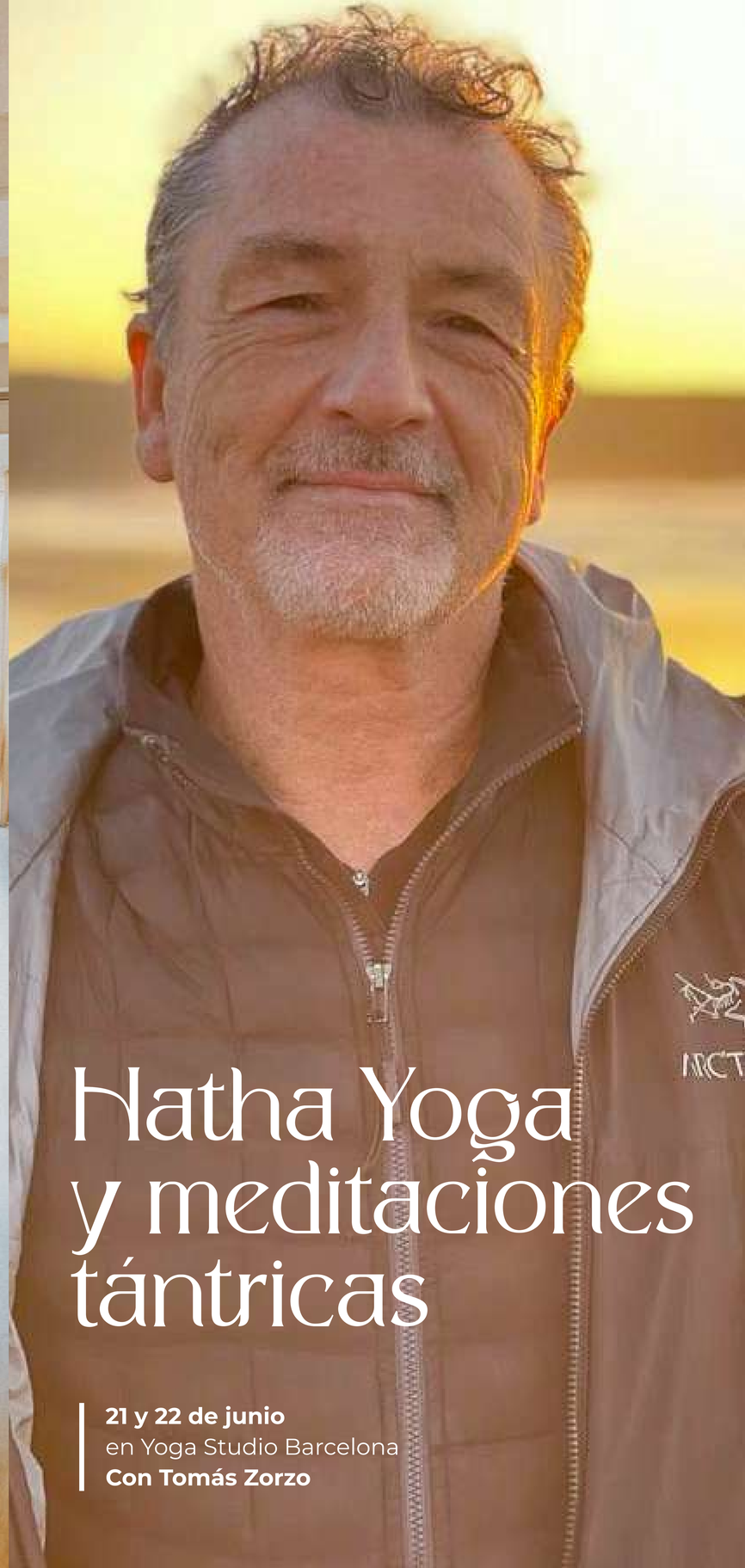
## Contacto

+34 93 451 29 28

info@yogastudio.es

Pl. Universidad 4, 1º 2ª

yogastudiobarcelona



# Hatha Yoga y meditaciones tántricas

**21 y 22 de junio**
en Yoga Studio Barcelona
**Con Tomás Zorzo**

# “El placer de estar vivo“

Durante este taller exploraremos cómo aumentar nuestra conciencia y conexión con el cuerpo y mente a través de asanas, pranayama y diversas meditaciones tántricas utilizando los sentidos y notando las sensaciones que surgen a nivel interno y externo para poder hacer fluir la energía vital bloqueada y ayudar al cuerpo-mente a recuperar su libertad y espontaneidad

# En este taller exploraremos:

- Respiración, movimiento y sensibilidad.
- Liberar la tensión muscular.
- Sensibilidad y autoconciencia.
- El placer negativo , placer positivo
- El ego: autoexpresión versus narcisismo

# Importante

## Fecha, Precio y Forma de Pago

Precio **antes del 21 de mayo:** 150€
Precio **a partir del 22 de mayo:** 170€

## Pago

Transferencia bancaria indicando tus datos:

**ES52 2100 0835 1202 0128 0318**
**PILAR RUBERTE BASTARÓS**

¡Apúntate cuanto antes!

yogastudio VSB
BARCELONA