



NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

Te invitamos a que vaya leyendo este pdf a la vez que escucha este vídeo y un vídeo donde os cuento qué es cada archivo y como utilizarlo

- VER VÍDEO -

- DESCARGA DE TEMARIO -

MANUAL NIVEL 1

MANUAL SUPLEMENTARIO

ÍNDICE VISUAL POR ASANAS – NIVEL 1



NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

TEORÍA

- Introducción - <https://vimeo.com/602008019/f815eb16d5>
- Qué es el Yoga Aéreo - <https://vimeo.com/602008883/f5d453e1e5>
- Escuelas de Yoga Aéreo - <https://vimeo.com/602004860/b8794ac4b4>
- Escuelas de Yoga Aéreo 2 - <https://vimeo.com/602006882/a9e87f5d17>
- Escuelas de Yoga Aéreo 3 - <https://vimeo.com/604075368/48c76f3c95>
- Consejos para ajustes y asistencias 1 - <https://vimeo.com/604073096/4052bc9bdd>
- Consejos para ajustes y asistencias 2 - <https://vimeo.com/604074361/194288ed32>
- Beneficios, contraindicaciones y precauciones - <https://vimeo.com/643063074/09efc11e66>
- Fluidez y Vida - <https://vimeo.com/811917199/b8ab269094>
- Conversaciones sobre la metodología “Air Yoga Integral Flow”
<https://vimeo.com/847816543/e878f1a630>
- Distancia entre columpios y montaje de sala
<https://vimeo.com/879973667/56c9123a61?share=copy>





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

NIVEL 1 COMPLETO - VIDEOS “UNRESPIRO.ES”

1. Para acceder al curso “**AIR YOGA FLOW –NIVEL 1**” sigue estos pasos:
2. Entra en **www.unrespiro.es**
3. Arriba pon el mail - **airyoga1@unrespiro.es** y de contraseña -**yoga**-(sin acento y en minúscula todo. Dale al login.
4. Entonces aparecerá arriba “**Bienvenido**” y al lado –en negrita-“**mi cuenta**”.
5. Pincha en “**Mi cuenta**” y ya te salen los vídeos de “Air Yoga Flow” Nivel 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

NIVEL 1 – FORMACIÓN COMPLETA

SÁBADO

- SÁBADO, CLASE DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/643062500/e2ebb0823f>
- SÁBADO, PRÁCTICA DE LA MAÑANA <https://vimeo.com/643061449/583c325667>
- SÁBADO, TEORÍA DE LA TARDE <https://vimeo.com/643063074/09efc11e66>
- SÁBADO, PRÁCTICA DE LA TARDE - <https://vimeo.com/643063965/adde8ebeb>

DOMINGO

- CLASE DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/643395173/73553ce9de>
- DOMINGO, COMENTARIO A LA CLASE <https://vimeo.com/643395800/b20594c554>
- DOMINGO, PRÁCTICA DE LA MAÑANA <https://vimeo.com/643393821/26c3c2b3e1>

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

NIVEL 1 – SECUENCIAS PDF

Pdf – Nivel 1 DESGLOSADO – Por Secuencias

- <https://drive.google.com/file/d/1pang8gO4Y15my8t4VcC1J3eAzllTyJv7/view?usp=sharing>

ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE “AIR YOGA” - Por secuencias

- https://drive.google.com/file/d/1asV2lFs_dQRmFVi-Zkf9YCrHxqyScUpY/view?usp=sharing

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

3 MANERAS DIFERENTES DE HACER NUDOS DE TELA

Vídeo 1 - <https://vimeo.com/771651222/ead19a64b7>

Video 2 - <https://vimeo.com/819788255/4c446590d9>

Vídeo 3 - <https://vimeo.com/819788878/a751671073>

COMO HACER LOS NUDOS DE LAS ESLINGAS

<https://vimeo.com/940359969/44db5fa60b?share=copy>

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

REDES

YOUTUBE - <https://www.youtube.com/@Almaendanza>

INSTAGRAM - <https://www.instagram.com/airyogadanza>

FACEBOOK - <https://www.facebook.com/aireyoga/>

MÚSICA PARA DESCARGAR

[https://drive.google.com/drive/folders/1J9qOplwIIEuLjRxH5aNY1O0w5UNLBwZ?
usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1J9qOplwIIEuLjRxH5aNY1O0w5UNLBwZ?usp=sharing)

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 1

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

METODOLOGÍA MUDRAS&MOVIMIENTO CONSCIENTE

1) - “Desarrollando la Voluntad de Poder y la Autoconfianza” -

<https://vimeo.com/516318635>

2) - “Conectando con nuestra armonía interior y desde ella con la abundancia”

<https://vimeo.com/516143583>

3) - Prácticas gratuitas del reto de los "7 días de Mudras&Movimiento" para este nuevo año 2024 -

<https://almaendanza.webnode.es/7-dias-mudras-movimiento-fluidez/>

4) - Prácticas gratuitas - "Pon tu Alma en Danza" -

<https://danzatualma.com/tablero/>

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO

