

acroyoga ®



El AcroYoga es la fusión de acrobacia, yoga y masaje tailandés. A la ACROBACIA en AcroYoga se le llama práctica solar, ésta nos ayuda a desarrollar confianza en nosotros mismos, la fuerza y la diversión de lo acrobático. El YOGA, nos ayuda a cultivar conciencia en la respiración, equilibrio y conexión, y a la parte más terapéutica, el MASAJE TAI, le llamamos práctica lunar, en el que trabajamos la escucha, la compasión y soltar.



El AcroYoga se practica con otra persona o con varias a la vez. Al estar en conexión con más de un cuerpo, se fomenta la **concentración**, el **equilibrio** y la **confianza** en las personas.

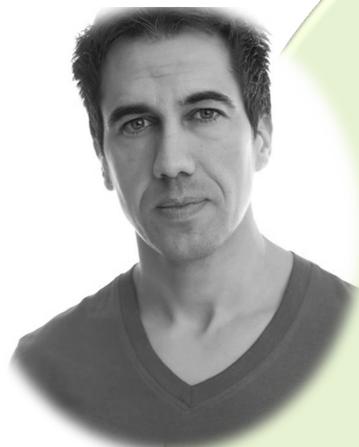
No necesitas ser un experto en yoga para practicar esta disciplina, ya que existen posturas que cualquier iniciado puede realizar.



La modalidad de **AcroYoga Familiar** facilita el aprendizaje de la **empatía, cooperación, escucha activa, comunicación y estrecha los lazos** entre los miembros de las familias que lo practican. En los talleres y clases se incluyen **pautas educativas y analogías** con la vida familiar y personal, que facilitan aún más el aprendizaje y asimilación de **hábitos positivos y saludables** en sus relaciones interpersonales.

En los talleres de **AcroYoga Familiar** existen varias opciones, en función del interés de las familias.

1. Taller de Acroyoga Familiar (1h. 30 min.) + 30 minutos de dinámicas educativas junto con los hijos, en las que se trabaja, a través del juego, empatía, escucha activa, emociones...
2. Taller de Acroyoga Familiar (1h. 30 min.) + 1 hora de formación para los padres en cuanto a: Comunicación, Inteligencia Emocional, Gestión de Conductas Disruptivas y herramientas de Coaching. *(Necesaria 1 hora de servicio de ludoteca).*
3. Jornada de 4 horas donde se incluyen Acroyoga Familiar, dinámicas educativas con los hijos, juegos, situaciones de aprendizaje en familia y masaje tai padres/hijos.



**Instructor:**  
**Francisco Javier**  
**Bolaños Alonso**

Instructor de AcroYoga y  
Fitness

Coach Educativo, PNL e  
Inteligencia Emocional

Mediador Familiar

Maestro Educ. Primaria

Tlf. 629329149

## Talleres de AcroYoga Familiar:

*Opción 1:* Duración: 2 horas.

Precio: 20€ (1 adulto y niño)

3€ por niño o adulto adicional

*Opción 2:* Duración: 2 h. 30 min.

Precio: 25€ (1 adulto y niño)

3€ por niño o adulto adicional

*Opción 3:* Duración: 4 horas

Precio: 38€ (padres e hijos)

## Clases AcroYoga por parejas:

Consultar horarios y cuotas en:

[www.emotionalcontact.es](http://www.emotionalcontact.es)