

## Bowspring

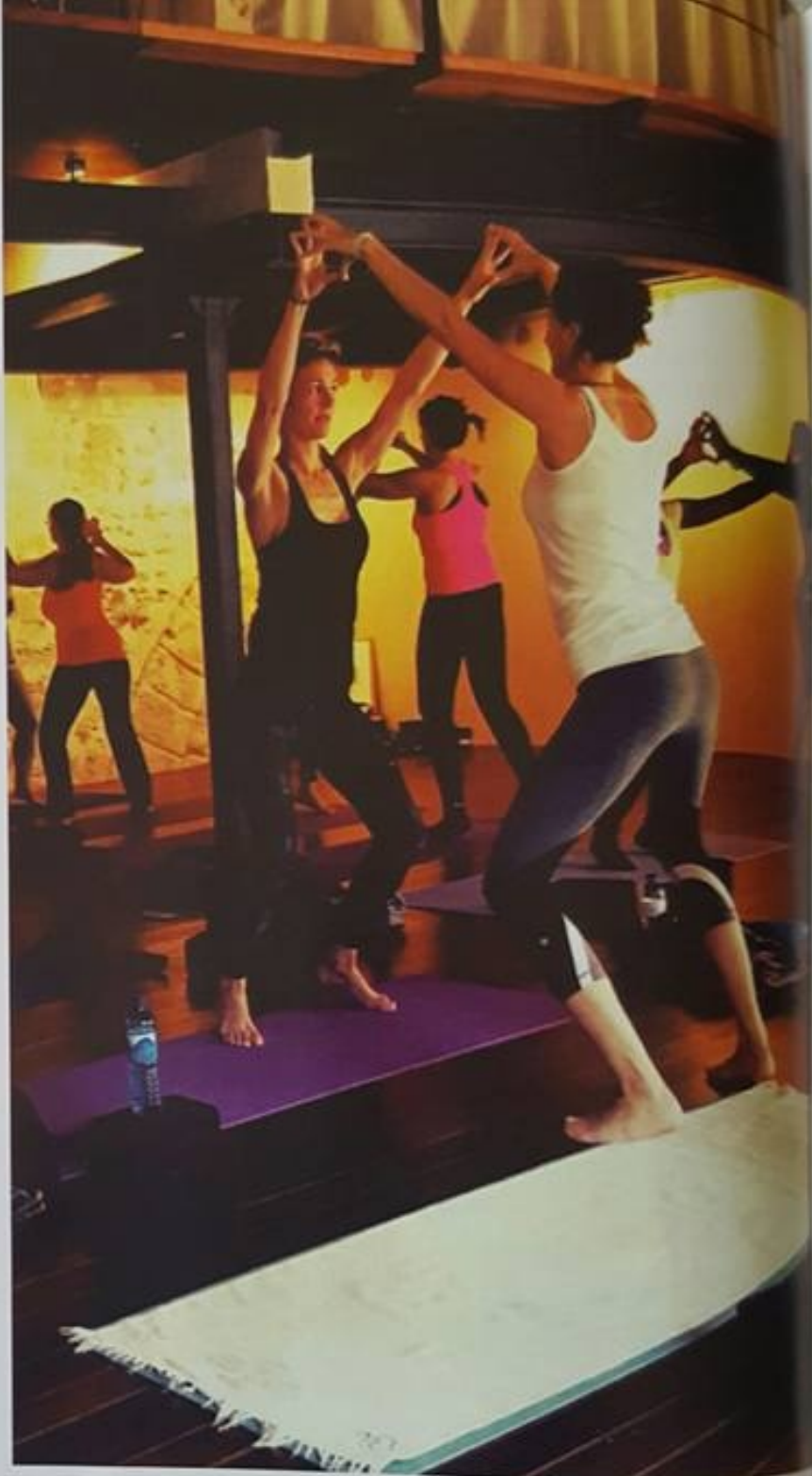
### Medicina en movimiento

Descubre de la mano de sus fundadores este sistema de cuerpo-mente-corazón para lograr una salud integral óptima. Desi Springer y John Friend estarán en España en mayo para compartir la revolución postural del Bowspring de Sridaiva.

Bowspring nace en Denver (EE.UU) en el año 2013. Se trata de un entrenamiento o patrón postural que logra un resultado corporal y emocional óptimo en un proceso sanador que lleva a una actitud de la vida más positiva. Desi Springer y John Friend, sus fundadores, llevan hasta el día de hoy refinando este sistema para poder llegar a todos de una forma sencilla y saludable.

#### Las claves

- El sistema Bowspring de Sridaiva está basado en las investigaciones de la física y la biomecánica más actuales. Es un sistema de alineación que surge del yoga postural moderno y que activa todo el cuerpo en conjunto y crea un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes. De esta manera, todo el cuerpo se tonifica. Trabaja especialmente el equilibrio entre la parte frontal y posterior, y entre la parte superior e inferior.
- El Bowspring logra, mediante su práctica, transformar patrones como la forma de sentarse o estar de pie, pasando de una forma de vivir sedentaria y estática a un dinamismo fluido de la vida.
- Se puede practicar a cualquier edad, activando el sistema fascial posterior, cuidando las tres curvas naturales de la espalda y aprendiendo una plantilla que es posible llevar a todas las actividades diarias.



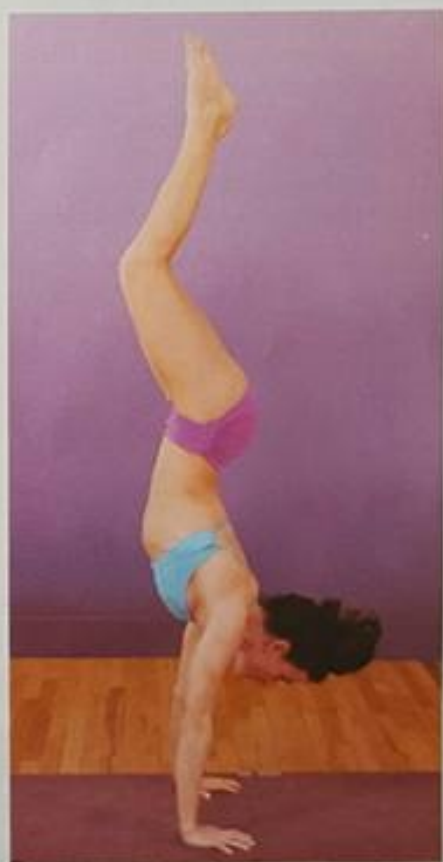
### Próximas citas donde conocer a los fundadores

LUGAR	FECHAS	INFORMACIÓN
Palma de Mallorca	Bowspring Workshop: 12-14 mayo Intensivo nivel II: 15 -17 mayo Bowspring Workshop: 20- 21 mayo	<a href="http://www.zunray.com">www.zunray.com</a> <a href="mailto:info@zunray.com">info@zunray.com</a> <a href="http://www.yogashalainstitute.com">www.yogashalainstitute.com</a>
Marbella	Entrenamiento Terapéutico: 24,25 de mayo	Javier de Castro <a href="mailto:events@yogashalainstitute.com">events@yogashalainstitute.com</a>
Madrid	Bowspring Workshop: 26- 28 mayo	<a href="http://www.studioananda.es">www.studioananda.es</a> Christine MacArdle y Montse Fernandez <a href="mailto:montsebowspring@gmail.com">montsebowspring@gmail.com</a> <a href="mailto:christineosobowspring@gmail.com">christineosobowspring@gmail.com</a>



## Logros del Bowspring

- Alivio de los dolores de espalda.
- Tonificación equilibrada en todo el cuerpo.
- Disminución de la degeneración ósea.
- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Manos y pies fuertes y activos.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Fortalecimiento del suelo pélvico.
- Luminosidad en los ojos y en la piel.
- Cuerpo ligero, más vital, ágil y resistente.
- Actitud optimista y positiva.
- Pérdida de peso.
- Alivio del estrés.



Se trabaja de manera suave, sutil y profunda con acciones específicas.



### CENTROS QUE IMPARTEN BOWSPRING EN ESPAÑA:

- Studio Ananda. Madrid.
- City Yoga. Madrid.
- Bikram Yoga Castellana. Madrid.
- Vishnu Priya. Aravaca. Madrid.
- Zunray Yoga. Palma de Mallorca.
- Pramu. Palma de Mallorca.
- Escuela El Nido. Granada.
- Parvati Yoga. Málaga.
- Eventuallyly Ageless. Estepona. Málaga.
- Yogashala Institute. Marbella.
- Studio Lákita Yoga Aéreo. Almería.
- Yoga Room. Cazorla. Jaén.
- Más que Yoga. Huesca y Barcelona.