

Paco Panjabi

PROFESOR DE YOGA



*Enamorado de la vida
pero flexible como un azulejo*



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

ACCIÓ CULTURAL, PATRIMONI
I RECURSOS CULTURALS



ALBORAIA
AJUNTAMENT



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Cultura i Esport



**INSTITUT
VALENCIÀ
DE CULTURA**

ANAMARÍ "ANAMASTÉ"

PROFESORA DE YOGA

Soy profesora de yoga desde 2016, formada en Kundalini Yoga y especializada en yoga adaptado y ajuste postural.

Además de las clases regulares, coordino talleres y retiros y combino la práctica con disciplinas artísticas como el circo. Me apasiona compartir el yoga de una forma cercana, viva y adaptada a las necesidades de cada persona, con sentido del humor y con técnicas aplicables a la vida diaria.



TALLERES / ACTIVIDADES para combinar con el Espectáculo:

1. Yoga para niños/as (3-7 años) o Yoga en Familia (30 - 45 min)

Juegos de movimiento, cuentos y respiración para cultivar la atención, la creatividad y la conciencia corporal desde pequeños. Se puede diseñar una sesión conjunta para que participen también los familiares o responsables adultos de los peques. Todo en un ambiente lúdico y afectuoso.

2. Yoga suave para mayores o personas movilidad reducida (50')

Movimientos suaves y adaptados, respiración consciente y estiramientos seguros para mejorar la calidad de vida y favorecer el bienestar físico y emocional.

3. Yoga (60')

Si piensas que el yoga no es para ti porque no eres flexible, te aburre o tienes la mente a mil... esta clase te hará cambiar de idea. Si ya eres practicante, ven a refrescar tu práctica con una clase diferente. Una sesión accesible, divertida y con efectos reales desde el primer momento.

4. Yoga adaptado a la diversidad funcional (50')

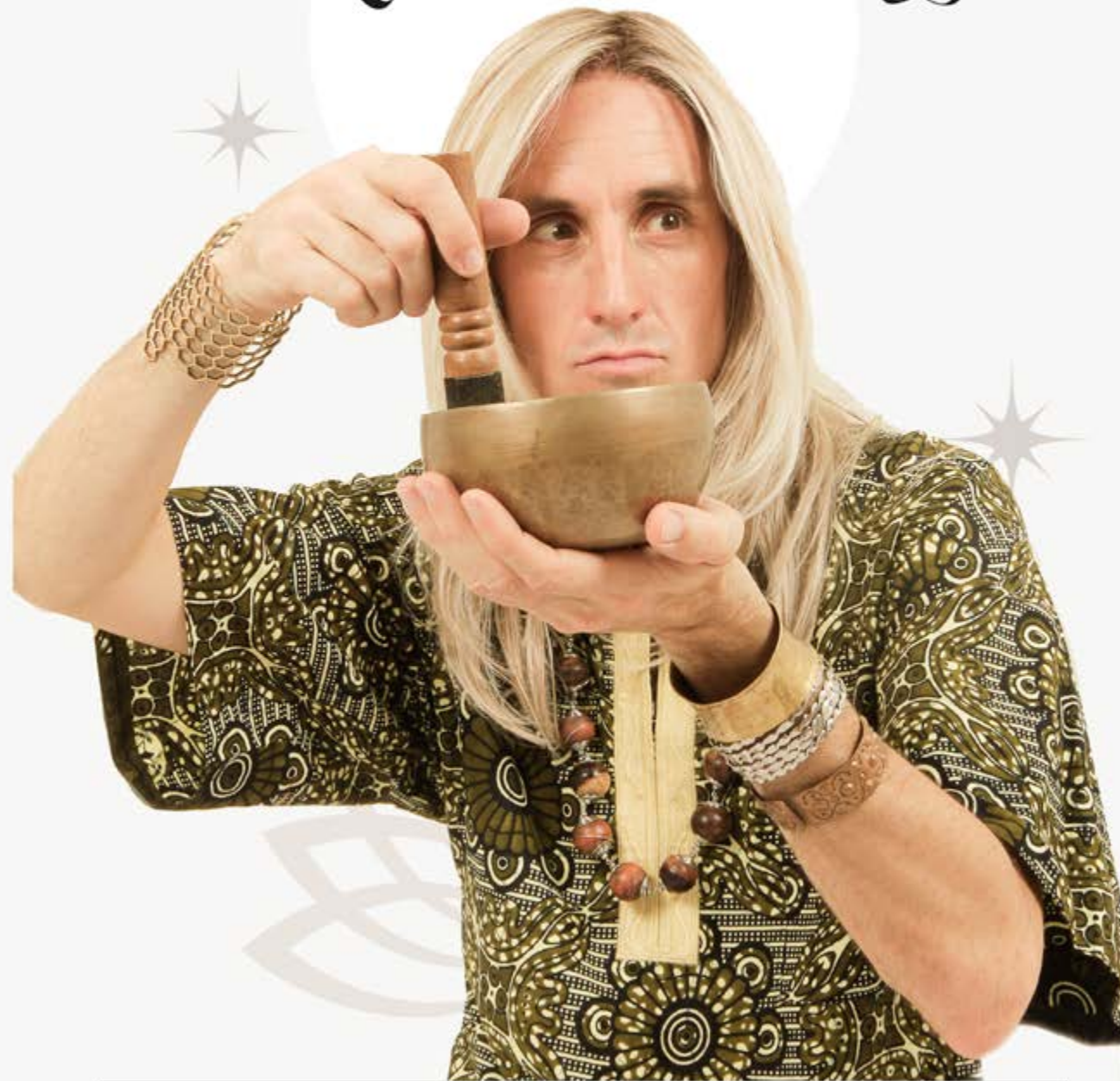
Sesiones accesibles para personas con diversidad funcional física, sensorial o cognitiva. Utilizo recursos adaptados y un enfoque inclusivo para fomentar el bienestar, la autoestima y la conexión corporal y emocional, respetando el ritmo y las capacidades de cada persona.

5. Baño de Gong (45')

Una experiencia sonora que invita a la relajación profunda, con vibraciones que favorecen el equilibrio emocional y el descanso mental. Combinado con una sesión de yoga previa potencia notablemente sus efectos y ofrece una vivencia más completa. Apto para todos los públicos: niños, mayores, diversidad, etc.

PACO PANJABI

Yo y mi Yoga



Editorial Tercer Ojo



★
FUEGO
OPCIONAL
EN SALA

Paco Panjabi

PROFESOR DE YOGA



*Enamorado de la vida
pero flexible como un azulejo*



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

ACCIÓ CULTURAL, PATRIMONI
I RECURSOS CULTURALS



ALBORAIA
AJUNTAMENT



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Cultura i Esport



**INSTITUT
VALENCIÀ
DE CULTURA**