



# CADERAS FUNCIONALES

Después de tomar este taller, comprenderás claramente la anatomía de las caderas, la ciencia actualizada del movimiento sobre la flexibilidad y el estiramiento, y las estrategias esenciales para crear movilidad dentro de un contenedor de estabilidad que puedes incorporar en tus asanas, sin importar qué estilo de yoga practiques.

¿Por qué es importante controlar la rotación externa de las caderas?

- Cómo construir fuerza en la rotación externa mientras se equilibra con la rotación interna
- Integrando la rotación de la cadera en grandes patrones de movimiento.

**DURACIÓN: 3 HORAS**

**COSTO: \$600 P/P (MÍNIMO 8 PERSONAS)**

**WWW.MARIAKIEKARI.COM**  
**IG: MARIA KIEKARI**  
**MARIAKIEKARI@GMAIL.COM**