

PLAY 01

PLAY

UNA FORMA DE APRENDER
A TRAVÉS DEL JUEGO

EL ABECEDARIO DEL CUERPO

FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN
Y EL MOVIMIENTO

Aprender a **movernos**.

Aprender a **comunicarnos**.

Aprender **jugando**.

29 DE AGOSTO
SANTIAGO

WORKSHOP PLAY

ACROYOGA
— CHILE —



LENGUAJE CORPORAL

ENTENDER NUESTRO CUERPO

El abecedario comienza
con **conciencia** y **presencia**.



ALINEACIÓN

Posición, eje y estructura
para movernos con
inteligencia.



APOYOS

Manos, pies y superficies
que nos sostienen
y dan seguridad.



CONCIENCIA

Percibir, sentir y elegir
desde el cuerpo
en cada momento.



PRESENCIA

Estar aquí, con nosotros
y con los demás.

29 DE AGOSTO
SANTIAGO

WORKSHOP PLAY

ACROYOGA
— CHILE —



MOVILIDAD + FUERZA + CENTRO

CONSTRUIR UN CUERPO QUE SOSTIENE Y SE MUEVE

Entrenamos la base para explorar
con **seguridad y libertad**.



FUERZA FUNCIONAL

Plancha, push ups,
downward push up
y más.



MOVILIDAD

Apertura de caderas,
hombros y columna.



CENTRO

Estabilidad, control
y transferencia
de peso.



ALINEACIÓN

Ejes, apoyos y
estructura eficiente.

29 DE AGOSTO
SANTIAGO —
WORKSHOP PLAY

ACROYOGA
— CHILE —

EL ENCUENTRO CON EL OTRO

DEL YO AL OTRO

El movimiento se transforma
en **comunicación**.



CONFIANZA

Me sostengo en ti,
me permito soltar.



COMUNICACIÓN

Tocar, escuchar,
guiar y responder.



CONEXIÓN

El otro como espejo
y apoyo.



COOPERACIÓN

Juntos encontramos
nuevas posibilidades.

ACROYOGA

VOLAR JUNTOS

El juego que nos eleva
cuando hay **confianza**.

PONER EN JUEGO
LO APRENDIDO

Mover mi cuerpo.
Alinear me con otro cuerpo.
Sostener y dejarme sostener.
Hablar, escuchar y ajustar.

**Fuerza y ligereza encuentran
un punto común.**

Y cuando dos personas
juegan juntas aparece
algo más:
**conexión, confianza
y diversión.**

29 DE AGOSTO
SANTIAGO —
WORKSHOP PLAY

ACROYOGA
— CHILE —



MASAJE TAILANDÉS

TOCAR PARA ESCUCHAR

Después de movernos juntos,
aprendemos también
a **detenernos**.

PESO • RESPIRACIÓN • PRESENCIA • CUIDADO

El cuerpo también aprende
cuando **recibe**.

29 DE AGOSTO
SANTIAGO —
WORKSHOP PLAY

ACROYOGA
— CHILE —

