

- Calentando Motores -

¿Qué y Quién es YAMUNA?



Calentando Motores

1

¿Qué y Quién
Es YAMUNA?

2

Te presento
a tus nuevos
“amigos”

3

Tu KIT DE
MAESTRO

4

Y ahora qué hago
yo con una
pelota...?!

5

Tu Ropa de “Gala”
Escenario y
atrezzo

6

La Pelota
“Mágica”

7

Elsa, yo no tengo
dinero para
comprar....



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Quién es Yamuna Zake?
- ✓ ¿Qué es Yamuna®?
- ✓ Principios básicos de YAMUNA®
- ✓ Nuestras “palabrejas”
- ✓ Normas Generales para trabajar en YAMUNA®
- ✓ Beneficios de Yamuna®



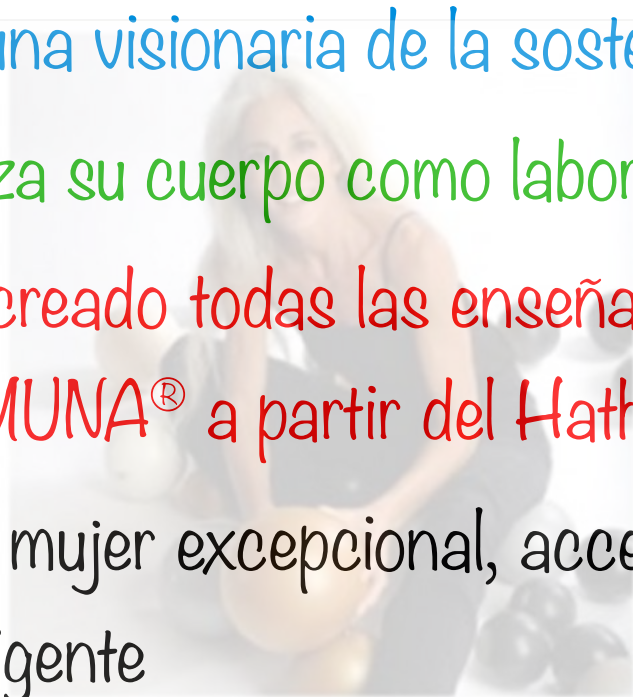
¿Quién es Yamuna Zake?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Quién es Yamuna Zake?

- ✓ Es una visionaria de la sostenibilidad
- ✓ Utiliza su cuerpo como laboratorio
- ✓ Ha creado todas las enseñanzas YAMUNA® a partir del Hatha yoga
- ✓ Una mujer excepcional, accesible e inteligente
- ✓ La alineación como objetivo



¿Qué es YAMUNA®?

- ✓ Es un innovador sistema terapéutico que previene y trata lesiones
- ✓ Es un revolucionario sistema de tonificación
- ✓ Puedes aplicárselo a otras personas
- ✓ Sobre todo a ti mismo!!
- ✓ El principio es la Sostenibilidad del cuerpo
- ✓ Trabajar desde los pies al cráneo con pelotas especiales

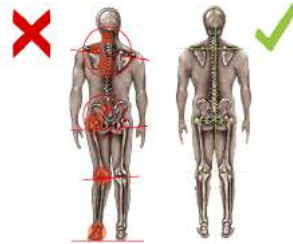


¿Qué es YAMUNA®?

Es un sistema que aporta salud,
tonificación y masaje profundo todo en
uno!!

¿Principios básicos de YAMUNA®?

- ✓ Donde hay dolor, molestia o restricción hay “falta de espacio”
- ✓ El cuerpo tiene su orden lógico y natural
- ✓ Estimular el “HUESO”
- ✓ La tracción crea espacio
- ✓ Reorganización estructural profunda



Nuestras “palabrejas”

- ✓ Húndete
- ✓ Estimular el hueso
- ✓ Core
- ✓ Unión hueso-tendón
- ✓ Respirar en la pelota
- ✓ Moverte al siguiente punto



Normas generales en YAMUNA®

- ✓ Trabajar en la unión hueso-tendón
- ✓ Trabajar todo el grupo muscular
- ✓ Trabajar cada vientre muscular
- ✓ Cruzar las fibras
- ✓ Siempre hacer los 2 lados!!



Beneficios de YAMUNA®



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Beneficios de YAMUNA®

- ✓ Elongación, tonificación y alineamiento de todas las articulaciones
- ✓ Estimula las raíces nerviosas y funcionamiento visceral
- ✓ Incrementa la circulación y aumenta el metabolismo
- ✓ Mejora la respiración
- ✓ Equilibra el sistema nervioso
- ✓ Aumenta la conciencia corporal
- ✓ Mejora el rendimiento deportivo, evita y trata lesiones



En resumen....

- ✓ Yamuna Zake es la creadora de YAMUNA®
- ✓ YAMUNA® es.....
- ✓ 5 principios Básicos de YAMUNA®
- ✓ Nuestras “palabrejas” (glosario)
- ✓ Normas para practicar YAMUNA®
- ✓ Beneficios



Escribe en 1 minuto...

- ✓ ¿Qué has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes se pierden si no se fijan

01:00

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Razona los principios de YAMUNA®
- ✓ Familiarízate con nuestras palabras
- ✓ Piensa en que te puede beneficiar a ti este método!!





Elsa Rebollo
elsarebollo.com