



## NIVELES DE ENTRENAMIENTO

<b>Soft Bow</b>	<p>Nivel principiante.</p> <p>Clases suaves en las que se hace hincapié en todo el algoritmo del sistema. Transiciones lentas y posturas reconstituyentes.</p>
<b>Flow Bow</b>	<p>Nivel intermedio-mixto.</p> <p>Clases con mucho flow y humor en las que se repasará continuamente la técnica y cada uno podrá practicar dentro de su nivel. Si nunca has practicado bowspring se recomienda que acudas a una sesión particular, master class o webinar antes de asistir por primera vez.</p>
<b>Wild Bow</b>	<p>Nivel Avanzado.</p> <p>Clases dinámicas para jugar y explorar los límites de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Se darán pocas instrucciones técnicas buscando crear mayor dinamismo y nivel de práctica. Clases con derecho de admisión, el maestro determinará si conoces bien el algoritmo del sistema antes de acudir.</p>
<b>Qi Bow</b>	<p>Todos los niveles.</p> <p>Entrenamiento basado en el Tao y el método bowspring. El ejercicio ideal para una mente clara, un corazón abierto y un cuerpo flexible.</p>
<b>Kids Bow</b>	<p>Todos los niveles.</p> <p>Clases de yoga dinámicas basadas en los últimos estudios biomecánicos del cuerpo. Aprenderán higiene postural con juegos adecuados a su momento vital. Edades comprendidas entre los 4 y los 9 años (pre adolescentes y adolescentes son bienvenidos en las clases de adultos).</p>