

Eva Mir



Clases regulares de verticales, con Eva

Objetivo:

- trabajar en el desarrollo de la fuerza muscular y elasticidad, adaptándose a las necesidades físicas de cada persona.

- Crear conciencia corporal, trabajando en la línea de la vertical,

- coordinación de movimiento, para poder disociar diferentes partes del cuerpo.

Desarrollo:

La primera parte de la clase realizaremos diferentes ejercicios dinámicos para preparar el cuerpo para más tarde poder trabajar en la resistencia y la alineación en el parado de manos. Terminaremos con estiramientos para relajar el cuerpo.

Biografía de la artista

Eva Mir ha fusionado su pasión por la ilustración con el mundo de la danza clásica y las artes circenses, especializándose en telas aéreas y la rueda CYR. Se formó en reconocidas escuelas como Carles Ibáñez y On Air en Barcelona.

En 2015, su búsqueda de perfeccionamiento la llevó a Montreal, Canadá, donde vivió durante dos años. Allí profundizó sus estudios de danza y circo en la Académie du Ballet Métropolitain y en la escuela Les Secateurs Caserne, ampliando su conocimiento y habilidades en estas disciplinas.

Con el tiempo, desarrolló una profunda conciencia sobre el cuerpo y el bienestar, lo que la llevó a explorar el mundo del yoga. Desde 2019 hasta la actualidad, se ha dedicado a la enseñanza del yoga en diversas escuelas de Barcelona, compartiendo su experiencia y pasión con sus alumnos.

Eva Mir se define como una eterna aprendiz, apasionada por su trabajo y en constante evolución artística y personal.

Contacto

Eva Mir Montull

Tel.: 633514131

sinespaciostodojunto@gmail.

com

IG; evamirmon

