



EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

Encontrando equilibrio emocional
a través de la respiración.

17, 18 Y 19
NOV

Horario:

8:30 - 10:30 am Practica de Yoga para despejar la mente

10:30 - 11:00 am Break

11:00 - 12:30 pm Charla 1

12:30 - 2:00 pm Break Almuerzo

2:00 - 4:30 pm Charla 2

*las prácticas de yoga de la mañana no son obligatorias.


UNITED
YOGA

EN ESTE CURSO DE TRES DÍAS, EXPLORAREMOS LA ESTRECHA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA RESPIRACIÓN Y LAS EMOCIONES.



La respiración y las emociones son herramientas poderosas que ayudan en tu día a día a regular el estrés, los pensamientos y conductas negativas que todos tenemos. No solo lograrás modular muchas conductas y patrones no deseados pero te revitalizará y restaurará a un nivel muy profundo.

Con estas técnicas podrás regular aprenderás a apagar tu sistema nervioso para poder descansar profundamente y que los pensamientos no te invadan por la noche.

Es imposible dejar de tener pensamientos, pero si es posible aprender a no engancharse en ellos.

Esta tecnología yóguica existe desde hace miles de años y es una información poderosa que será entregada de forma clara y práctica.

Esta científicamente comprobado que el yoga tiene potenciales beneficios para la salud mental y física.

Aprendemos a unir la ciencia milenaria de yoga con la comprensión científica moderna ofreciendo nuevas vías para mejorar el bienestar y promover la salud del cerebro.

Este curso está diseñado para cualquiera que está interesado en mejorar su estilo de vida y liberar tensiones. También para los terapeutas que quisieran aprender esta herramienta y compartirlas con sus pacientes que lo necesiten.

No es necesario ser practicante

DÍA 1

- PRÁCTICA DE YOGA PARA DESPEJAR LA MENTE

- CHARLA 1
Preparando el cuerpo para la respiración

Detallada explicación de nuestro sistema respiratorio, técnicas para limpiar, revitalizar y fortalecer la función de todo el sistema respiratorio desde la apertura del diafragma hasta la limpieza de los pulmones.

- CHARLA 2
Aprender sobre nuestro cuerpo emocional

Cuando nos sentimos bien la vida nos va bien, pero cuando las emociones y pensamientos están negativos, la vida se siente difícil, dura, aterradora y frustrante.

Hablaremos de 9 emociones que nos enseña el Rasa Yoga (yoga de las emociones). Comprender como funcionan estas emociones; como interactúan cada una, cuales funcionan juntas y cuales se destruyen entre sí; esto es una de las



sabidurías más importantes que la filosofía del yoga puede compartir con nosotros.

Tener un entorno claro sobre nuestras emociones nos dará la opción de que nuestro cuerpo emocional sea más vibrante y con capacidad de poder liberar frustraciones, pérdidas y emociones negativas del pasado que están estancadas y no nos ayudan en la vida actual.

Esta información te dará la capacidad de saber que emociones te ayudan y debes cultivar para poder vivir en

DÍA 2

- PRÁCTICA DE YOGA PARA DESPEJAR LA MENTE
- CHARLA 1
Respiración, mente y emociones

En esta charla veremos la relación que existe entre como nuestra mente tiene un cierto patrón de pensamiento y como nos lleva a generar una emoción. Al reconocer ese funcionamiento habitual podremos aprender a transformar los pensamientos como la experiencia emocional, solo a través de la respiración.



- CHARLA 2
Respiración, mente y emociones
Parte práctica

Segunda parte de la charla, donde aprenderemos las herramientas de respiración y meditación que nos ayudaran a dirigir nuestra mente y nuestras emociones hacia un lugar de más armonía (Sátvico).

Es increíble pensar que podemos primero entender y luego transformar nuestros pensamientos que

luego nos causan emociones innecesarias pero es totalmente posible y funciona como un músculo que hay que ejercitarlo para poder fortalecerlo y que tenga un mejor funcionamiento que al final nos entrega; mejor calidad de vida y manejo del estrés, poder dormir sin interrupciones, llevar mejor relación con nosotros y con los demás.

DÍA 3

- PRÁCTICA DE YOGA PARA DESPEJAR LA MENTE

- CHARLA 1
Meditaciones para un bienestar emocional

Esta charla llevada de forma lúdica analizará como los diferentes estados emocionales afectan nuestra capacidad de tener una calidad de vida y reconocer cuando estas atrapado en algún lugar frustrante y negativo para poder salir de ese estado. Reconocer tus estados emocionales y como la mente te lleva a ellos es muy valioso para la vida y para poder ayudar a los demás que te rodean.

Este tema te elevará, ya que cuando comprendemos nuestro cuerpo emocional sabremos como respetar nuestra experiencia sin quedarnos estancados ni abrumados por el miedo, la frustración etc.

- CHARLA 2
Logrando balance emocional en tu vida

Basándonos en la charla anterior, en este día la idea es profundizar y calibrar las emociones y como mantener el cuerpo emocional en buenas condiciones.

Experimentaremos meditaciones que nos limpian, desintoxican, reformulen y regeneren esta parte tan importante de nosotros para mantener una mejor calidad de vida.

“Este curso es para todos los que vivimos en un estado de estrés o falta de claridad y organización en nuestras vida. Como toda practica hay que saber cómo incorporarla en nuestra vida diaria.

Aprende a mejorar tu vida diaria, la de los que te rodean y a tener límites sanos”.



INVERSIÓN US\$ 450

Para más información e inscripciones:

info.unitedyoga@gmail.com

Whats app: +51 993470797


UNITED
YOGA