



RONDA
de Segovia

☎ 646 072 583
✉ info@rondapsicoterapia.com

Centro de **PSICOTERAPIA**

Centro Sanitario 14500



ESTARENYOGA.ORG

Contenido y fechas

Módulo 1. <i>Iniciación a la relajación</i>	19 enero 2019
Módulo 2. <i>Meditación y salud</i>	16 febrero 2019
Módulo 3. <i>Meditación de los sentidos</i>	23 marzo 2019
Módulo 4. <i>Meditación ZEN</i>	6 abril 2019
Módulo 5. <i>Yoga Nidra</i>	11 mayo 2019
Módulo 6. <i>Yoga y la unión</i>	22 junio 2019

Plazas limitadas: 8 alumnos/as por clase



FECHA:
Inicio: Enero 2019
Un sábado al mes
Fin: Junio 2019



HORARIO:
10:00 a 13:00h
Aproximadamente



LUGAR:
Centro de Psicoterapia Ronda de Segovia
C/ Ronda de Segovia, 34 -1ºB 28005 Madrid
Metro: Puerta de Toledo



PRECIO:
40€/módulo
Si contratas todo el Ciclo
te sale gratis un módulo



CANCELACIONES:
Devolución del 50% si cancelas 15 días
antes del comienzo del módulo.
Sin devolución: pasados 15 días previos.

Ciclo formativo HERRAMIENTAS DEL BIENESTAR

APRENDE TÉCNICAS QUE TE HARÁN DE LA VIDA UN LUGAR MÁS AGRADABLE

¿En qué consiste?

Desde estarenyoga.org hemos creado un programa de aprendizaje que consta de ocho módulos que llevarán a los alumnos a estados de bienestar por diferentes vías. A través de diversas técnicas, cada alumno podrá aprender a relajarse, respirar, meditar, alimentarse correctamente e incluso a realizar ejercicios de interiorización dentro de acciones cotidianas.

La filosofía del estos módulos formativos es la de dotar a cada alumno de herramientas que pueden servir para llevar a cabo de más conciencia a la rutina del día a día, detectando malos hábitos a través de la auto observación y poner remedio a estas conductas.

Cada módulo está compuesto de una parte teórica y una parte práctica, dónde se podrá disfrutar de los beneficios de la información recibida en la primera parte del taller.

¿Qué beneficios podrán obtener los alumnos de estas herramientas?

- Control de las fluctuaciones mentales a través de la meditación.
- Control de tus estados de ánimo a través de la respiración.
- Conocimientos de alimentación adecuada para tu constitución a través del Ayurveda (Medicina tradicional Hindú)
- Rutinas diarias de cultivo del bienestar.
- Conocimiento teórico y práctico de los diferentes talleres propuestos.

REQUISITOS: Ganas de aprender, no es necesaria ninguna experiencia previa

IMPARTEN

César Ávila-Omkar



Profesor de Yoga por la Escuela Internacional de Yoga con la certificación de Yoga Alliance, European Yoga Federation y la Federación Española de Yoga profesional

Miguel González



Profesor de Yoga por la Escuela Internacional de Yoga con la certificación de Yoga Alliance, European Yoga Federation y la Federación Española de Yoga profesional.
Autor del libro "500 palabras que todo profesor de Yoga debería saber explicar a sus alumnos".