



Impartido por ELLah Fuenmayor
Instructora de Yoga Integral

@ESPACIO YOGA_ ELLah

Programa de entrenamiento
para la Respiración
consciente

PRANA YAMIA

Un camino hacia la evolución humana

OTOÑO



Este programa de entrenamiento mental
va dirigido a todo hombre o mujer
sin limite de edad
que aspire dar un nuevo valor a su vida.

@ESPACIO YOGA_ ELLah



Si aun no has superado la falsa creencia del
NO PUEDO
tranquil@
SI PUEDES seguir afuera.
continua tu espera.

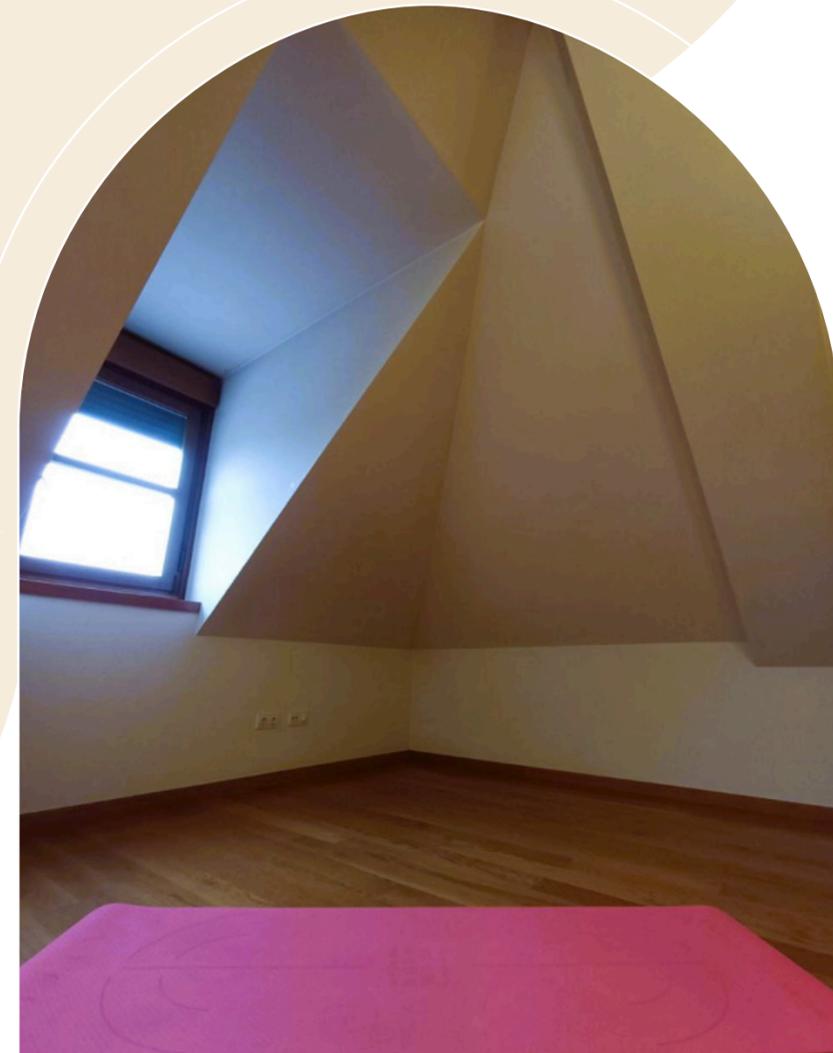
@ESPACIO YOGA_ ELLah

✦ Sobre tu Espacio Yoga	3
✦ Sobre ELLah	4
✦ Objetivos del programa	5
✦ Lo que obtendrás	6
✦ Recursos	8
✦ Alcance del acompañamiento	9

PROGRAMA

OTOÑO





Sobre nuestro espacio virtual

Acondiciona tu propio espacio

Juntos crearemos tu sala Yoga en casa.

Te presento el lugar de encuentro en nuestras sesiones en línea. Este es un espacio dedicado a la práctica de respiración consciente y para la meditación.

Tu primer trabajo consiste en ubicar dentro de tu habitación, casa o trabajo un espacio en el que puedas reflejar las siguientes características:

Sereno, confortable, cálido, desafiante.

Te ayudaré a construirlo entendiendo y adaptando estos conceptos a lo que necesitas.

Quien Soy?

Ellah

Soy tu yoga Instructora de Yoga Integral.
Mi trabajo está dirigido a la práctica de **Pranayamas**
(la Respiración consciente)



@ESPACIO YOGA_ ELLah

Mi misión

Enseñarte a ser dueño de tu mente.

Mi Propósito

Expandir la posibilidad de Vida.
Más que en años, en calidad.
que tu vida sea de valor y con salud.

Mi herramienta

La respiración consciente y la meditación.

Mi compromiso contigo

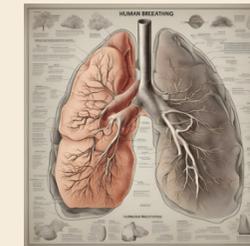
Acompañarte de manera segura
en tu viaje hacia el autoconocimiento,
motivándote y despertando lo mejor que
hay en ti.

Aquí aprenderás a RESPIRAR

Aquí comenzarás a MEDITAR



Porque la mejor postura sobre la esterilla se inicia la altura del corazón





Te enseñaré otra visión del Yoga
más allá de las posturas acróbatas

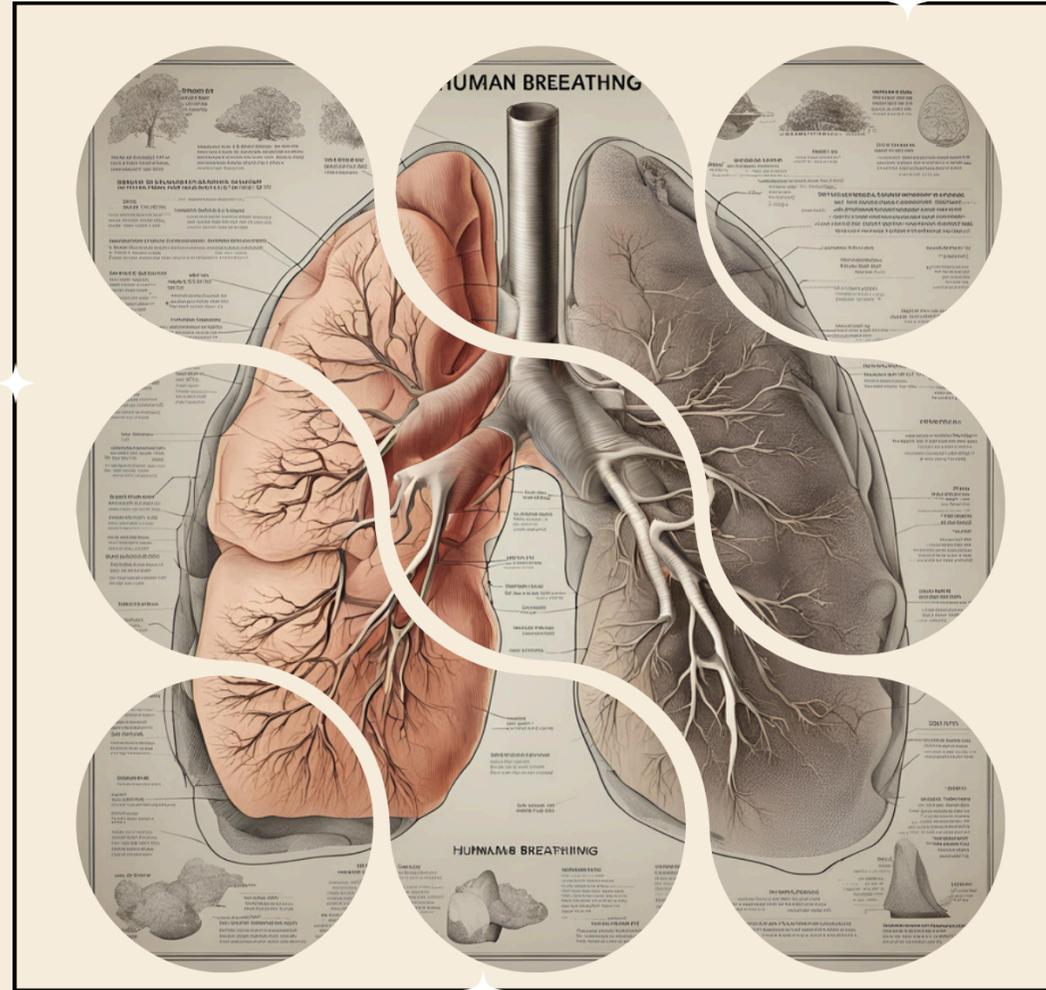


@ESPACIO YOGA_ ELLah

1. Establecer las bases de un entrenamiento mental enfocado a tu gestión emocional .



2. Preparar tu cuerpo para el invierno y para toda la vida, con técnicas de respiración específicas.



3. Iniciar conscientemente y **a tiempo** una preparación para un envejecimiento poderoso y con más oportunidades.



OBJETIVOS

del programa **PRANA
YAMA**



PRANAYAMA Otoño inicia el 01 de octubre y finaliza el 27 de noviembre.

Consiste en un programa de entrenamiento mental focalizado en la respiración controlada a través de la metodología Yoga Prananayamas, y está orientado a dar a conocer (en la práctica) las bases de la respiración consciente.

El programa consiste en dos fases, desarrollada cada una en dos meses y su objetivo es preparar el cuerpo psico-físico para la venida del invierno, lo cual representa un cambio un tanto dramático para los procesos internos del organismo, sobre todo en la transición de OTOÑO donde los pulmones hacen un mayor esfuerzo.

Aprenderás a respirar y a corregir paulatinamente la postura, comenzarás a escuchar tu cuerpo y cómo este se sincroniza con los ciclos estacionales. Importante para transitar con naturalidad y los cambios de presión, temperatura, estados de ánimo y enfermedad.

✦
@ESPACIO YOGA_ ELLah
✦



Desde la respiración fluiremos a las bases de la meditación, donde trabajaremos la acción de SOLTAR (descubrirás tu desapego a trabajar en la sesión de mentoría inicial).

Simultáneamente trabajaremos la TRISTEZA, emoción muy marcada en el Otoño, y esta vez lo haremos apoyándonos en una herramienta muy valiosa del Yoga Integral.

PRANAYAMA Otoño será 100% práctico.

Se impartirá en modalidad online en nueve sesiones individuales mas cuatro encuentros en comunidad. Serán únicamente dos grupos de practicantes, se admiten solo 10 personas y cada una pertenecerá a un grupo de trabajo correspondiente a los días martes o miércoles y Tendremos sesiones especiales para aclarar todas las dudas surgidas un par de Domingos.

Los encuentros no excederán los 60 minutos. podrás organizar tu agenda con tranquilidad.

Gratitud de antemano por comunicar tu participación con antelación para efectos de organización y hacer más cómoda y completa tu experiencia.

#Namasté

✦
@ESPACIO YOGA_ ELLah
✦

Lo que obtendrás



Al finalizar el programa podrás:

Tener más control mental

Ver con mayor claridad, cómo relacionarte más eficazmente con otras personas

Encontrar dirección de vida

Re-construir un Sistema respiratorio poderoso e inmune

Más tiempo y menos incomodidad en la meditación.



Abrirte a la idea de ser tu propio maestro, abriéndote a tu guía interior.



Más beneficios

Desarrollar más tolerancia
a la frustración.

Entender cómo **frenar** la ansiedad.

Lograr dormir bien!
Tener un sueño con descanso.

Comenzar a integrar hábitos de poder.

Conocer en profundidad quien eres
y hacia donde debes **ir**.



Qué tan
comprometido
estás con tu
futuro?

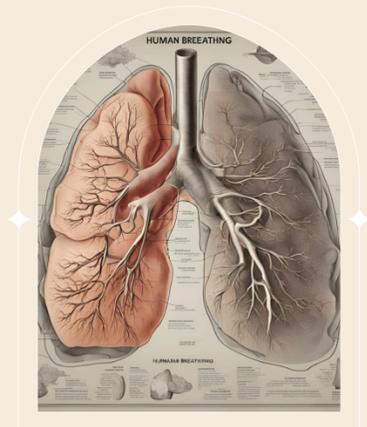


“Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito”



@ESPACIO YOGA_ ELLah

La ilusión de
futuro se
materializa en
este momento
presente



RECURSOS

Durante el programa
podrás apoyarte
en distintas herramientas
que servirán
para orientar
tu autopráctica
desde casa



ELLa.h fuenmayor

@ESPACIO YOGA_ ELLah

1. Una sesión individual inicial de mentoría- enfocada a encontrar la dirección de tu programa.
2. Una clase en vivo individual durante la semana- dedicada al avance en la práctica guiada.
3. Dos encuentros grupales- para fomentar la vida en comunidad.
4. Guía digital de apoyo con el método a utilizar en este programa de entrenamiento, acompañado de un cuaderno de trabajo- allí se establecen los límites, directrices y responsabilidades del practicante para lograr los objetivos del programa.
5. Una sesión individual al finalizar el programa- para diseñar tu mejor opción de Sadhana. Uno pragmático, ajustado a la realidad de tu vida y no a la de un profesor de yoga y si eres profesor, seguro querrás integrar herramientas de esta mentoría yoga a tu intención diaria trascendental.
6. encuentro presencia el día 4 de diciembre para poder darnos la mano y hacer nuestra primera práctica de asanas todos juntos antes de avanzar al siguiente reto.... **Invierno de fuego**

Calendario Octubre 2024



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
	1 Grupo Prana	2 Grupo Yama				6 
	8 Grupo Prana	9 Grupo Yama				
	15 Grupo Prana	16 Grupo Yama				
	22 Grupo Prana	23 Grupo Yama				27 
	29 Grupo Prana	30 Grupo Yama				

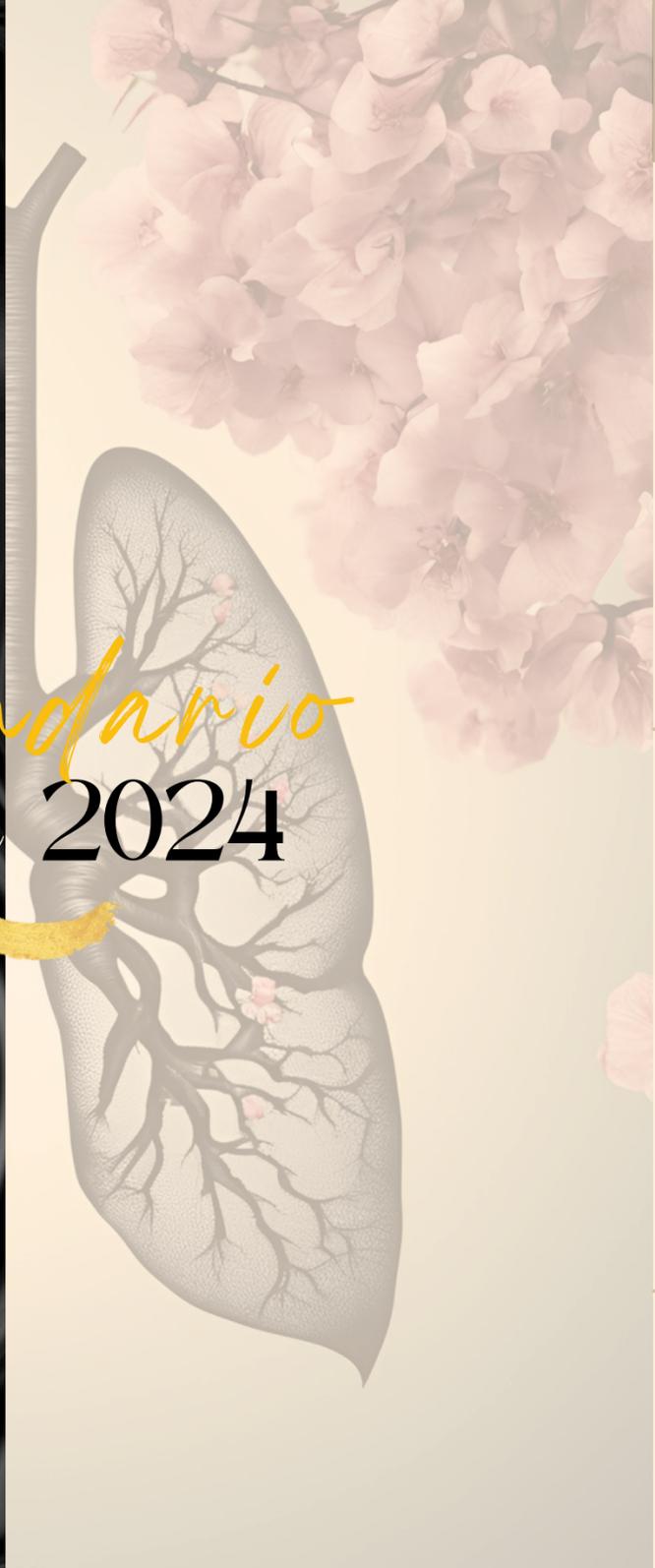


Sesión individual de mentoría de vida.



Encuentro en comunidad para trabajo práctico.

Calendario Noviembre 2024



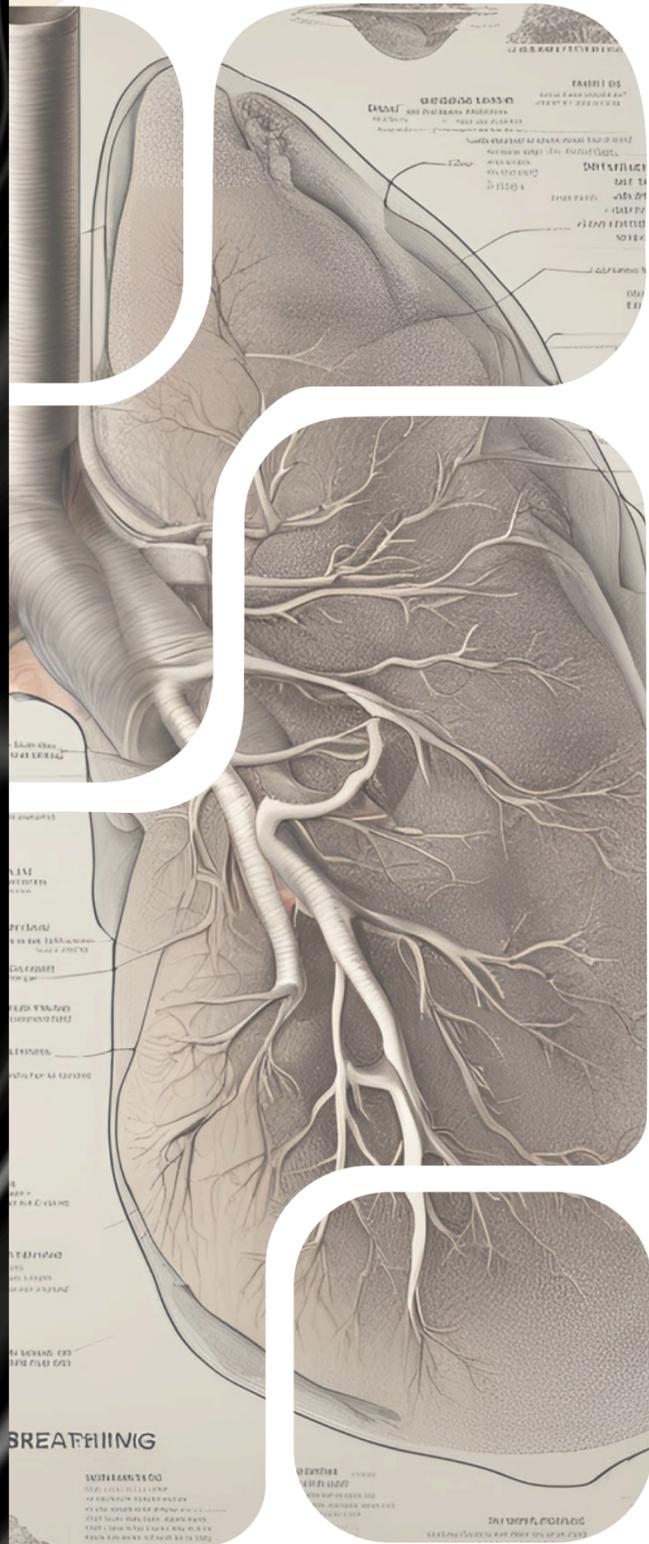
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
				1		
	5 Grupo Prana	6 Grupo Yama				
	12 Grupo Prana	13 Grupo Yama				6 
	19 Grupo Prana	20 Grupo Yama				
	26 Grupo Prana	27 Grupo Yama				01 
		04 Retiro de despedida				



Sesión individual de mentoría de vida- Introducción al Sadhana



Práctica en comunidad y sección de preguntas-respuestas



Bienvenidos

PRANA YAMA

PARA LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Otoño 2024

por ELLah yoga