



# PRANAYAMA

Programa de entrenamiento en la bases del hatha yoga



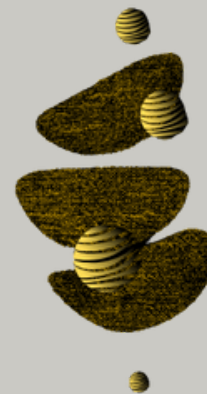
respiración consciente y meditación

facilitadora Fiorella Fuenmayor

ELLA yoga



Programa dirigido a todo hombre o mujer  
que aspire dar un nuevo valor a su vida  
disponiéndose a conocer y adquirir para si  
los pilares del yoga  
con la intención de profundizar  
en la respiración consciente  
como carroza para la meditación.



Ram. Ram. Ram

# PROGRAMA

@ESPACIO YOGA\_ ELLah

✦ Acerca de tu facilitadora	4
✦ Objetivos del programa	5
✦ Sobre tu Espacio Yoga	6
✦ Recursos	7
✦ Lo que obtendrás	9
✦ progreso	11





# Quien Soy?

Yo soy Fiorella, del grupo Ellah yoga

Soy tu facilitadora en mentoría de transformación y yoga coach

Mi trabajo está dirigido facilitarte herramientas de la psicología incorporadas a la metodología yoga para que en nuestras sesiones te permitas liberar tensiones psico-emocionales a través del cuerpo en un trabajo de respiración controlada, consciencia corporal, y meditación.

Adaptando a un lenguaje sensible, con los apoyos físicos y mentales necesarios a una estructura de clase más intuitiva que te acerque más a tus propias sensaciones y quizás a una relación más amable con tu cuerpo y con los pensamientos.



## **Mi misión**

Ayudar a las personas a esclarecer la mente crítica para ajustar su balanza interna con en el desarrollo de la mente intuitiva.

Algo fundamental que olvidaron enseñarnos en el colegio o en la universidad.

## **Mi Propósito**

Disminuir el ruido mental y acercar al humano moderno a su voz interior, en un intento por contribuir a comprender y reforzar conductas positivas y pensamientos más sanos a nivel personal y colectivo.

## **Mi herramienta**

La que me ha sostenido durante 15 años, La práctica de yoga y la psicología humanista.

Acercándote de manera segura en tu viaje hacia el autoconocimiento, para tomar decisiones de mayor impacto en tu vida que te reconduzcan hacia aquello que desde lo mas profundo de tu pecho, deseas alcanzar.



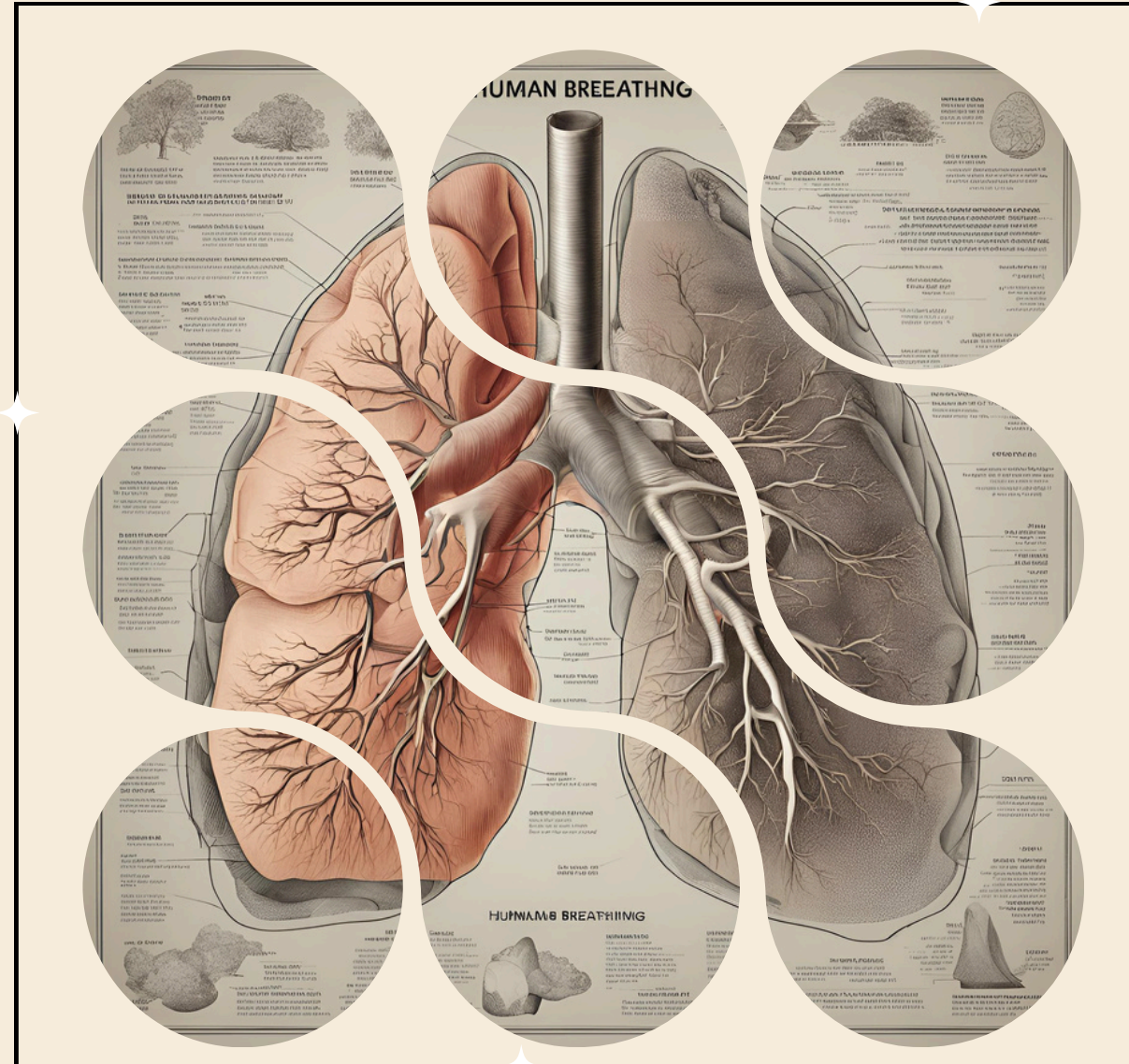
Descubrir con naturalidad con herramientas prácticas y mentales el acceso "fácil" y efectivo a la inteligencia psio- emocional. Elemento clave en el desarrollo personal y en las relaciones sociales



# OBJETIVOS

del programa **PRANA  
YAMA**

2. Establecer las bases de un entrenamiento sólido para reconstruir el cuerpo físico y que sirva e habita a la consciencia durante el trabajo de meditación.

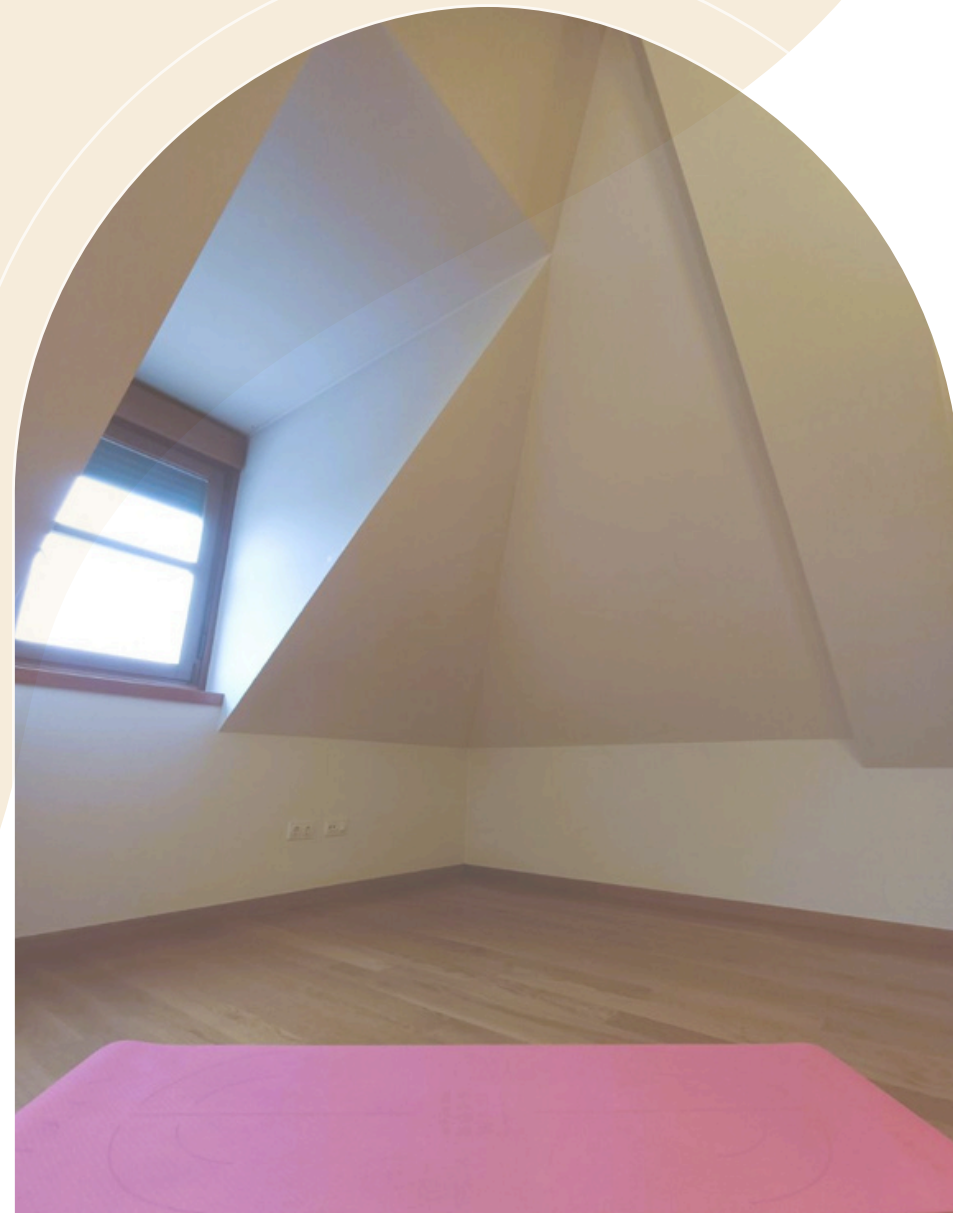


Iniciar conscientemente a temprana edad un estilo de vida más consciente para el auto cuidado a corto, mediano y porsupuesto y muy importante, a largo plazo.



normalmente no somos conscientes del futuro. y si te dijera que si, que el mañana es hoy mismo. conviene empezar ahora





Sobre nuestras clases  
online

## Acondiciona tu propio espacio

Juntos crearemos tu sala Yoga en casa.

Te presento el lugar de encuentro en nuestras sesiones en línea. Esta es una sala dedicada a la practica de respiración consciente y a la meditación. Naturalmente se incluyen asanas y relajación.

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

**sereno, comfortable, cálido y motivador**

Te ayudaré a construirlo  
entendiendo y adaptando estos conceptos al espacio que  
dispongas.



# Recursos que necesitarás



Esterilla de yoga

con las características de tu elección.

Van bien las de 5mm y de materiales combinados biodegradables como el yute  
las hace más antideslizantes



Bloques de yoga

necesitaras 2, preferiblemente de corcho



dos cojines o un zafu de meditación

si planeas realizar tus practicas online desde la oficina, debes saber que es completamente adaptable el trabajo práctico en una silla

# Más recursos

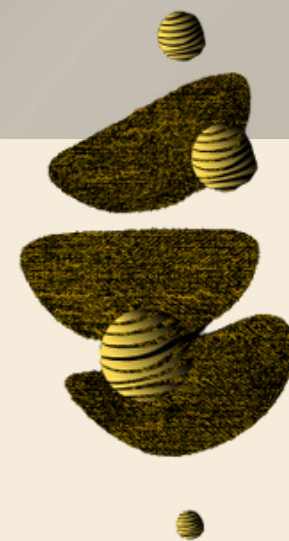
PRANAYAMA Otoño inicia el 01 de octubre 2024 de manera online y de manera presencial a partir del 2025, manteniendo su vigencia a partir de entonces, como curso principal y de inicio antes de profundizar en cualquier otra metodología yoga o de autor.

Consiste en un programa de entrenamiento mental focalizado en la respiración consciente a través de la metodología Hatha yoga, y está orientado a dar a conocer (en la práctica) las bases de técnicas Pranayamas que nos acercarán a la meta última, preparar la energía que sostiene la meditación.

El programa consiste en una única fase desarrollada en 3 meses, ya que es de progreso continuo. Se realizarán breves pausas de 7 días entre meses para que el practicante tenga la oportunidad de explorar los beneficios de una auto práctica determinante e ininterrumpida.

Aprenderás a respirar y a corregir paulatinamente la postura, comenzarás a escuchar tu cuerpo y a transitar con naturalidad los cambios atmosféricos que conllevan las estaciones del año, manteniendo el combustible orgánico siempre lleno, respetando los ciclos humanos, sintiendo tu cuerpo desde otra visión, expresando una mente coherente con las palabras y acciones.

Como acotación; es imprescindible que el practicante, si lo desea, nutra la mente intelectual con los recursos ofrecidos en la plataforma para que permita el desarrollo de la mente crítica, además de lo básico que significa conocer los beneficios (a profundidad, ya que está al alcance de la mano) de las acciones tomadas.



YOGA  
ELLAH

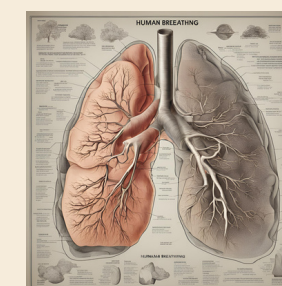




## Lo que obtendrás

Al finalizar este programa aprenderás a meditar por ti misma, por ti mismo conociendo como gestionar el cuerpo para acceder a La mente y por sobre todo, como aplicar esto en tu vida normal, cada día, en cualquier área de la vida.

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







# Resultados naturales

Tener más control mental

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

Encontrar dirección de vida

Re-construir un Sistema respiratorio más potente e con mayor inmunidad.

(revisa la seccion de articulos en [www.ellah.es](http://www.ellah.es) y entérate de los beneficios de respirar conscientemente)

Más tiempo y menos incomodidad en la meditación.

Abrirete a la idea de ser tu propio maestro,  
abriéndote a escuchar tu voz interior.





Particularmente nos interesa para tu progreso que:

Desarrolles más tolerancia a la frustración.

disminuyas la ansiedad.

Logres dormir bien!

Tener un sueño con descanso.

Comiences a integrar rutinas que te motiven, que te generen fuerza interior.

Conozcas en profundidad quien eres y hacia donde ir.



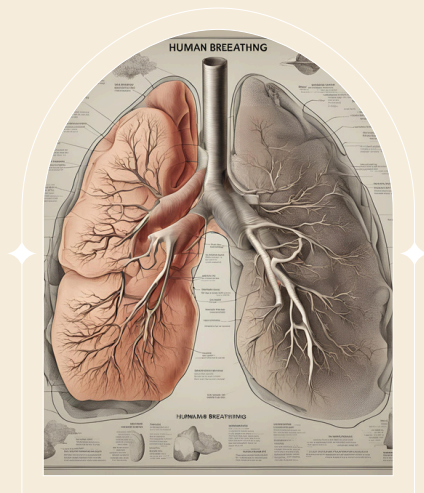
Te ayudaré a avanzar en estos aspectos. Ellos te impulsaran a llevar la práctica de pranayama y meditación al siguiente nivel

Qué tan  
comprometido  
estás con tu  
futuro?

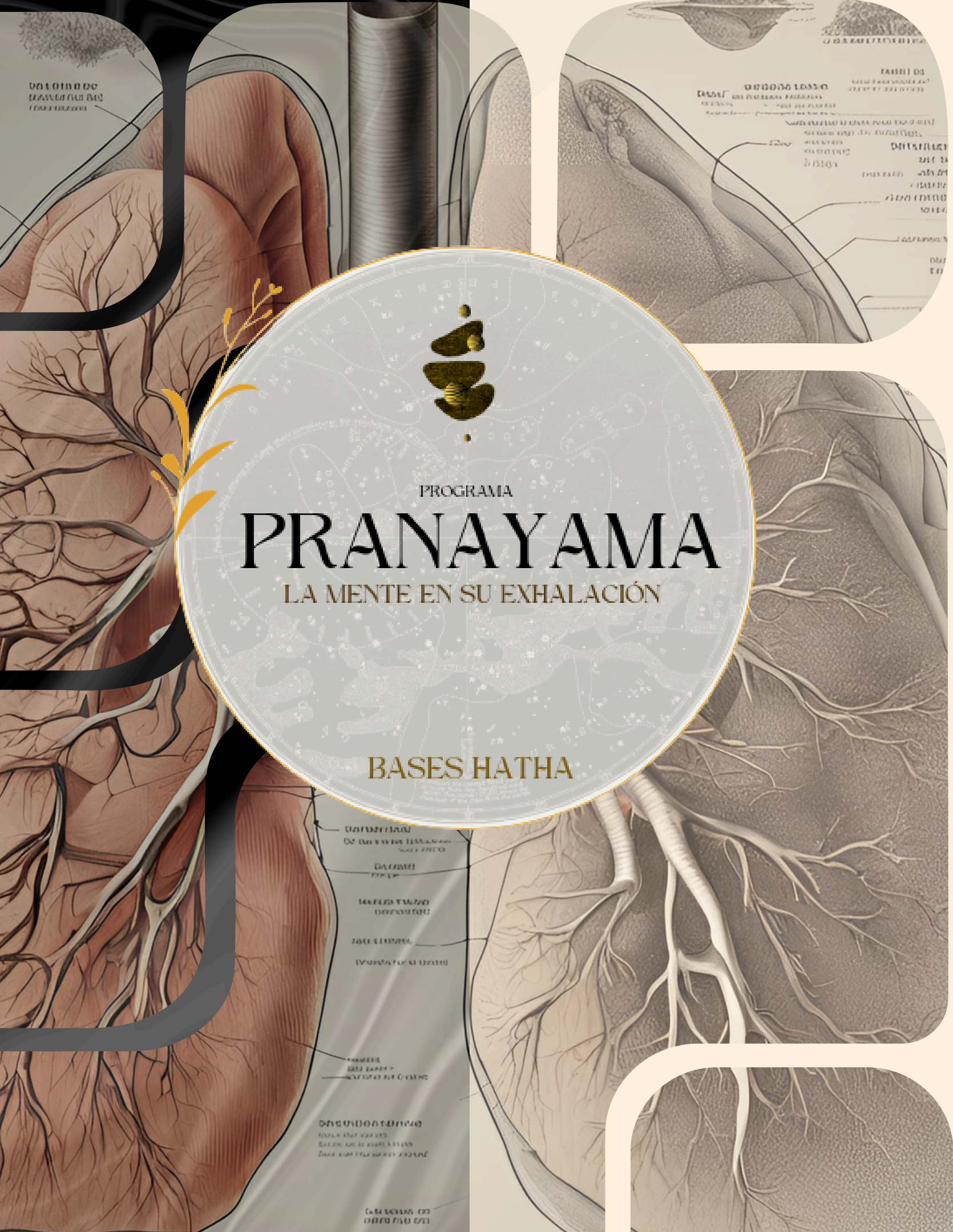


“Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito”

La ilusión de  
futuro se  
materializa en  
este momento  
presente







PROGRAMA  
**PRANAYAMA**  
LA MENTE EN SU EXHALACIÓN

BASES HATHA

Gracias por estar aquí

