

EDICIÓN 2025



# TALLER ÚNICO PRESENCIAL

MENTORÍA DE VIDA PARA LA MUJER

Expresión psico-emocional creativa

Yoga

Meditación integral

Facilitadora  
Fiorella Fuenmayor



YOGA  
ELLAH



PROGRAMA DIRIGIDO A LA MUJER  
QUE ASPIRE A

DESPERTAR, COMPRENDER Y APRENDER  
SU FUERZA FEMENINA

CON LA INTENSIÓN  
DE PROFUNDIZAR EN EL AUTOCONOCIMIENTO Y  
SU NATURALEZA DE MUJER

APROXIMARLA A SU SANTUARIO INTERIOR





# PROGRAMA

OBJETIVOS 04

---

HERRAMIENTAS 05

---

ENCUENTRO PRESENCIAL 10

---

LO QUE OBTENDRÁS 104

---

# OBJETIVOS

## *mentoría*

- Sacudir actuales pensamientos y creencias limitantes en relación a la feminidad y al ser mujer.
  - Invitar a la mente a reprogramarse en la auto reflexión, ubicando nuevas alternativas de acceder al progreso y desarrollo personal.
- 

## *yoga*

- Brindar al cuerpo la oportunidad de descargar tensiones, reconociendo la necesidad e importancia de la **relajación** y el **descanso** de la mente y del cuerpo.
  - aprender herramientas y posturas replicables en casa para uso regular de autocuidado y amor propio.
  - comprender la esencia de la **energía tierra** probando la practica de asanas
- 

## *meditación*

- conocer una manera práctica de **cultivar la vida interior**.
  - Experimentar la sensación de la calma mental y tranquilidad del cuerpo emocional.
  - Apreciar la reconducción de una meditación hacia la sensibilidad y fuerza de mujer.
- 

## *terapia de arte*

- comprender el concepto **vasija interior** y como desde allí, dando forma a la idea, logramos moldear la vida que queremos en la acción consciente.



# HERRAMIENTAS

En este encuentro tendrás la oportunidad observar y sentir como trabajan simultáneamente varias herramientas intuitivas para el beneficio de tu salud mental y despertar de la consciencia femenina.

sosteniéndose una sobre la otra, intentaránremover los velos de la mente que te hacen creer en una vida con carencias.

Permitiendo a las emociones no gestionadas en un pasado tener un acercamiento diferente a la luz..

MENTORÍA DE VIDA FEMENINA

YOGA

MEDITACIÓN INTEGRAL

ARTE FEMENINO Y EXPRESIÓN PLÁSTICA

HÁBITOS

EXPERIMENTAREMOS LO FEMENINO DESDE LA BELLEZA DE LA FORMA

# *Mentoría de vida*

hola soy fiorella. me he dedicado al estudio de la mente, el cuerpo y la consciencia. Como promotora del proyecto *Yoga Ellah* hoy te comparto en formato presencial, en España, este taller de mentoría, orientados al desarrollo personal, cuidado de la energía vital y reconstrucción de la consciencia femenina.

//  
...

Son muchas las personalidades y máscaras que debemos asumir las mujeres en el recorrido por la vida. Algunas de ellas las disfrutamos tanto que nos cuesta soltarlas cuando el momento del cambio llega. Otras veces asumimos un rol determinado porque no nos queda mas opción, o eso queremos creer. Como sea, todas estas mujeres en nuestro interior danzarán sin brújula hasta que un día decidan unirse y Renacer en una

//  
...

Mi función en este taller es neutralizar momentáneamente a todas esas voces femeninas internas que hablan tan alto y con un discurso normalmente cargado de inseguridad, culpa y verguenza. En ese instante que tus mascararas internas guarden silencio, te permitirás no solo escuchar, sino sentir a través del cuerpo y la expresión a la gran Dama Interior que te habita. Maestra cuya voz es tan dulce, femenina y sutil que su susurro se ve opacado por la ligereza del pensamiento crítico.

Daremos fuerza a tu voz interior en este encuentro

YOGA  
ELLAH



# Yoga

Como aporte personal al sendero del autoconocimiento, la senda del yoga es también una forma de arte. fusionar el cuerpo y la mente llega a convertirse en una danza armoniosa entre la respiración y el movimiento.

Descubrirás en este taller que existen múltiples alternativas para adaptar una práctica de yoga no solo a tu condición física o psico-emocional, sino también a tus ciclos hormonales femeninos.

En esta sesión de 90 minutos seguiremos enfocadas al trabajo de auto reconocimiento expresión del cuerpo en el movimiento. Comprendiendo y sintiendo en cada postura su aplicación terapéutica desde el ámbito psicoemocional femenino .

Luego de un trabajo cuerpo-mente disfrutaremos de una relajación profunda y absolutamente restauradora. Dejando el cuerpo físico acondicionado y listo para experimentar la meditación.

En esta oportunidad nos valdremos de la maravillosa meditación integral que además es muy oportuna para nuestro trabajo en la búsqueda de la voz interior. Aprenderemos un lenguaje sensible e inclusivo, que permita integrarnos en esa nueva forma que estamos moldeando.

FACILITADORA FIORELLA FUENMAYOR



Al mencionar la palabra yoga, en ocasiones, la mente auto referente evoca la idea de cuerpos flexibles ó rígidos, lo que lleva a la confusión de que no eres suficientemente flexible o estilizado para este tipo de prácticas.

Esta es una percepción equivocada y muy limitada, quizás producto del marketing actual llamado "yoga moderno" direccionado al fitness.

*Arte femenino  
y expresión de la  
energía tierra*

MOLDEAR LA TIERRA DANDO  
ESTRUCTURA A LA IDEA



MATERIALIZAR CON AYUDA DEL AGUA  
LA MENTE INFINITA



# *Descubre otra forma de meditar*

Como mujeres  
portamos en nuestro interior una vasija muy especial.  
Una sensibilidad particularmente hermosa y receptora de la energía cósmica.  
Una fuerza que podrás ver y sentir en este taller desde un trabajo práctico e intuitivo  
en la fusión de la respiración consciente con el gran arte sagrado de dar forma a la idea.

Basta con comprender la influencia del sol sobre la vida y naturalmente, sobre la muerte. Esto podemos apreciarlo en los ciclos estacionales y cómo además afecta nuestras emociones.

Desde la astrología humanística, como herramienta que puede ayudarnos a crecer psicológicamente, se propone trascender los límites de la mente rígida, equilibrándola, integrando a la vida acciones sutiles, de naturaleza creativa que flexibilicen las estructuras internas asentadas tanto en el cuerpo como en la mente, como consecuencia natural de la influencia macro cósmica sobre el nacimiento de una persona, su crecimiento y toma de consciencia.

Otras disciplinas herméticas sostienen que el ser humano es una vasija de barro, como el propio cuerpo físico, contenedor de miles de elementos de lo nutren o destruyen. Recipiente que puede vaciarse o llenarse conscientemente de aquello que queremos absorber y a la vez compartir, porque expresamos en todo momento lo que llevamos por dentro.



# Encuentro

*Jueves 20 y domingo 23 de marzo*

somió-Gijón

*horarios*

09:00 mentoría para la mujer  
09:30 arte femenino  
10:30 yoga  
12:00 picnic y cierre

*inversión única*

35 Euros

*Encuentro grupal  
en el que tendrás la  
oportunidad de conocer  
y aprender de otras mujeres  
que, como tú, se brindan un  
espacio de sanación y  
autoconocimiento  
en el cultivo de la vida interior.*



GRACIAS POR ESTAR AQUI

*Namasté*