

Saludos querido lector.

Dado al creciente interés de las personas por acercarse a alguna práctica que los conduzca a sentirse mejor, lograr tener un poco de satisfacción en el descanso de la incesante demanda energética que nos exige nuestra vida cotidiana, y la necesidad un tanto alarmista de aliviar nuestras mentes y cuerpos y de una manera práctica; he encontrado motivación para compartir este recurso sencillo con vosotros.

Gracias

Fiorella Fuenmayor

PRĀNĀYĀMA

2025

curso online

Un retorno a la **fuerza vital**

Este curso va dirigido a personas que hayan tenido poco o ningún contacto previo con prácticas de autoconocimiento y se sienten atraídos por comenzar o continuar explorando su camino de desarrollo interior y desconocen como hacerlo.

Este es un curso de preparación en las bases de las técnicas «prāṇāyāma» dentro de la línea al hatha yoga, para la comprensión y manejo de la fuerza vital a través del control de la respiración, acercándonos así a un mejor uso de estas energías en constante interacción e implementándolas inteligentemente dentro de la meditación.

Si has llegado hasta aquí es porque sientes cierta curiosidad por prácticas como el mindfulness, trabajos de respiración consciente, el yoga o la meditación. Aunque todos estos conceptos son prácticas distintas, tienen elementos que los conectan entre sí. La respiración consciente, por ejemplo, es un recurso de gran valor para reordenarse internamente, traer de vuelta la estabilidad del pensamiento y el discernimiento, te brinda algo de inteligencia emocional.

Comenzando el camino, por supuesto, desde el interior. Desde la mente y la respiración.



Es muy frecuente encontrar a persona que se acerca por primera vez a la «respiración consciente» o a una práctica de meditación y terminan más confundidas que cuando iniciaron, pues no se le dio la importancia suficiente a aclarar las generalidades y los mitos que generan tanta dispersión, incluso en las practicantes habituales, ya experimentados.

OBJETIVOS DEL CURSO

Objetivo n° 1

Introducir al participante al conocimiento y la importancia de la fuerza de vital y las energías que interactúan con el prana

Objetivo n° 2

Marcar un inicio práctico de contacto y gestión con la propia fuerza vital a través de la herramienta pranayama dentro de la línea del hatha yoga

Objetivo n° 3

facilitar un método que permita al practicante ordenar estas herramientas para el uso práctico dándole una salida útil en la vida cotidiana

Objetivo n° 3

Comprender en un sentido más profundo y menos vulgar la respiración, el cuerpo sutil y su conexión con el físico. Enlazando las técnicas de prāṇāyāma a una práctica meditativa sencilla

PROGRAMACIÓN SEMANAL

Octubre

31

Semana 1:
fuerza personal y
energía vital

sesión en vivo grupal

Temario 1

primera práctica

Noviembre

09

Semana 2:
El poder de la
serenidad

Temario 2

segunda práctica

Noviembre

16

Semana 3:
Control y fuerza
mental

acompañamiento
personalizado

Temario 3

Tercera práctica

noviembre

21

semana4:
Aspiración al
autoliderazgo

sesión en vivo grupal

Temario final
de apoyo

Práctica final

Programación

Es un curso a distancia, con sesiones en directo más contenido pregrabado. Tiene una duración de tres semanas. Un entrenamiento de 21 días. Inicia el 31 de octubre y finaliza el 21 de noviembre con acceso posterior al contenido durante 21 días adicionales para la ejecución de su auto práctica y con derecho en caso de que el participante lo necesite, de optar por 21 días más para una auto revaloración de su recorrido y refrescar contenido

Parte del contenido que encontrarás en este curso

1. ¿Qué es la fuerza vital? Formas de energía e interacción con la fuerza vital
2. Prāṇa y vitalidad en el cuerpo físico.
3. Introducción a los prāṇāyāma
4. Reconociendo mi cuerpo vital
5. Uso inteligente de la energía en la vida cotidiana
6. Ventajas ocultas en el control de la respiración control de la respiración
7. opinión actual de la ciencia moderna y el campo de la psicología en la práctica de la respiración consciente
8. Adaptaciones de prāṇāyāma para patologías físicas y emocionales en casos específicos y en los procesos psicológicos e la vida diaria
9. Importancia de los prāṇāyāma dentro de una meditación
10. La acción de meditar: Pinceladas a sus diferentes caras
11. La meditación como estrategia para el poder personal
12. Reconociendo mi estilo personal de meditar
13. Contraindicaciones en la aplicación de prāṇāyāma dentro de una práctica meditativa.
14. Pranayama y meditación: Una puerta al misterio del poder personal
15. Contenido adicional reservado para los participantes

Al integrar este entrenamiento el practicante será capaz de:

1. Reconocerse a sí mismo en sus diferentes estados de actividad y vitalidad, reconocer y ocuparse de los factores externos e internos más cercanos que comprometen, desgastan o incrementan su energía y poder personal y tomar acciones conscientes para plantear sanos límites.
2. Será capaz de **crear un plan de acción eficaz** para gestionar sus propios recursos internos y los adquiridos en este curso, saber cómo introducirlo a su vida actual y autogestionarse con mayor facilidad.
3. Será capaz de **auto entrenarse en la voluntad** de mantenerse vivo y en movimiento.

Porque el mejor guía se encuentra dentro de ti.

PRĀNĀYĀMA

2025

curso online

Un retorno a la **fuerza vital**

Metodología del curso

1. El curso se desarrolla en 3 fases; tres semanas de entrenamiento mental y físico junto con una última fase adicional de autogestión y autoliderazgo.
2. Durante nuestro recorrido juntos, y debido a la naturaleza única de nuestras cualidades que nos hacen percibir de un modo diferente la realidad, el participante tendrá acompañamiento de su facilitadora para resolver dudas, aclarar progresiones en el método, reflexionar juntos sensaciones posteriores a la práctica, orientación personalizada que ayude a aclarar los misterios de la mente y de la conciencia en relación a nuestras clases.
3. El practicante tendrá acceso al contenido durante las 3 fases del curso más varias semanas posteriores a la formación, para un total de dos meses de entrenamiento y apoyo. La información del uso y actividades en la plataforma se enviará al inicio del viaje.
4. Aunque el material estará disponible en la plataforma para ser utilizado en la medida que el participante consiga ajustar sus tiempos y ritmo de vida a su desarrollo personal y espiritual, se sugiere seguir el calendario de actividades propuesto con las actividades a realizar en los días de la semana. Este calendario se enviará al iniciar el curso.

Por experiencia, los cursos realizan en tiempo presente y con apoyo de la energía grupal, tienen mejores resultados en la asimilación del contenido, pues hay una fuerza de inicio que motiva su puesta en marcha y un momento ideal en el que ha sido seleccionado el curso para ser compartido.

5. El acompañamiento consiste en dos sesiones extensas y personalizadas, a distancia y en vivo, una durante el curso y una posterior al mismo, pasado los 21 días de interiorización. Un espacio de índole profesional y de educación no formal, para reforzar el conocimiento y progreso del practicante, bajo la atmósfera de un facilitador y un participante, donde se abordarán temas relacionados con el curso.

Más allá de estas dos sesiones extraordinarias, siempre que surja alguna inquietud o duda, podéis contactar a vuestra facilitadora cuando se necesite durante la semana

Inversión

El curso completo tiene un único pago de 65 €

Acceder al pago a través de la plataforma www.ellah.es se dirigirá el pago a tu cuenta PayPal. Puedes acceder a través del siguiente link <https://annah.es/comercio/>

También puedes hacer un pago directo y sencillo por Bizum al teléfono móvil 648049418

El conocimiento y la aspiración no debe ser mermado por la falta de recursos económicos, pregunta por las facilidades de pago que siempre habrá para el buscador sincero.

Bienvenido, Bienvenida