



Yoga calendar

CURSO DE YOGA SOMÁTICO
Y MEDITACIÓN INTEGRAL
(con adaptaciones especiales)

DIC 2025
SEMANA1
PRESENCIAL
SEMANA 2
PRESENCIAL
SEMANA 3
PRESENCIAL

SABADO	DOMINGO
06	07
MOVIMIENTO SOMÁTICO "Espalda correcta"	INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN YÓGUICA
13	14
MOVIMIENTO SOMÁTICO "Mente quieta"	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO PERCEPTIVO
20	21
MOVIMIENTO SOMÁTICO "Corazón tranquilo"	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO INTEROCEPTIVO





Yoga calendar

DIC
2025

CURSO DE YOGA SOMÁTICO Y MEDITACIÓN INTEGRAL (con adaptaciones especiales)

	CUERPO	MENTE
SEMANA 1		
PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Sesión activadora del sistema nervioso• Trabajo de propiocepción.• Atención en pleno movimiento del cuerpo.• Aplicación del movimiento corporal inteligente.	<ul style="list-style-type: none">• Bases de la meditación integral.• Uso de los sentidos como anclaje de la atención.• mitos de la meditación
SEMANA 2		
PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Sesión equilibrante del sistema nervioso para recalibrar emociones.• El mundo de la Angustia y la ansiedad.• El mundo de las emociones y su expresión en el movimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Uso consciente y eficaz de la respiración• Herramientas de meditación concentrativas.• La respiración como anclaje de la atención.• Técnicas específicas de la meditación integral.
SEMANA 3		
PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Sesión equilibrante para la estimulación del nervio vago.• Expresión corporal sin fronteras	<ul style="list-style-type: none">• Beneficiós y contraindicaciones del trabajo de respiración consciente.• Uso de la interocepción como anclaje de la atención.• por qué incorporar la meditación integral en la vida cotidiana?• Reconociendo y abrazando a nuestro guía interior.



Yoga calendar

DIC
2025

CURSO DE YOGA SOMÁTICO
Y MEDITACIÓN INTEGRAL
(con adaptaciones especiales)

	SABADO		DOMINGO	
SEMANA1	06		07	
PRESENCIAL	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Espalda recta"	<ul style="list-style-type: none">• Sesión activadora del sistema nervioso• Trabajo de propiocepción.• Atención en pleno movimiento del cuerpo.• Movimiento corporal inteligente.	INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN YÓGUICA	<ul style="list-style-type: none">• Bases de la meditación integral.• Uso de los sentidos como anclaje de la atención.• mitos de la meditación
SEMANA 2	13		14	
PRESENCIAL	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Mente quieta"	<ul style="list-style-type: none">• Sesión equilibrante del sistema nervioso para recalibrar emociones. Angustia y ansiedad.• El mundo de las emociones y su expresión en el movimiento.	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO PERCEPTIVO	<ul style="list-style-type: none">• Uso consciente y eficaz de la respiración• Herramientas de meditación concentrativas.• La respiración como anclaje de la atención.• Técnicas específicas de la meditación integral.
SEMANA 3	20		21	
PRESENCIAL	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Corazón tranquilo"	<ul style="list-style-type: none">• Sesión equilibrante para la estimulación del nervio vago.• Expresión corporal sin fronteras	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO INTEROCEPTIVO	<ul style="list-style-type: none">• Beneficiós y contraindicaciones del trabajo de respiración consciente.• Uso de la interocepción como anclaje de la atención.• por qué incorporar la meditación integral en la vida cotidiana?• Reconociendo y abrazando a nuestro guía interior.

VALOR DEL CURSO COMPLETO : 75
VALOR POR CADA CLASE: 25
4 HORAS DE PRACTICA POR DIA
INCLUYE GUIA AUTOPRACTICA AL FINALIZAR EL CURSO
INCLUYE ORIENTACIÓN ONLINE POR 2 MESES

Facilitadora Fiorella Fuenmayor
contactar por 648049418
hola@ellah.es
www.ellah.es