



Yoga calendar

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

DIC 2025
SEMANA 1
PRESENCIAL
SEMANA 2
PRESENCIAL
SEMANA 3
PRESENCIAL

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

SEMANA1		SABADO	DOMINGO
PRESENCIAL	06	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Espalda recta"	INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN YÓGUICA
SEMANA 2	13	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Mente quieta"	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO PERCEPTIVO
PRESENCIAL	20	MOVIMIENTO SOMÁTICO "Corazón tranquilo"	MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO INTEROCEPTIVO
SEMANA 3			

SEMANA 1:

- SABADO 06:** MOVIMIENTO SOMÁTICO "Espalda recta"
 - Sesión activadora del sistema nervioso
 - Trabajo de propiocepción.
 - Atención en pleno movimiento del cuerpo.
 - Movimiento corporal inteligente.
- DOMINGO 07:** INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN YÓGUICA
 - Bases de la meditación integral.
 - Uso de los sentidos como anclaje de la atención.
 - mitos de la meditación

SEMANA 2:

- SABADO 13:** MOVIMIENTO SOMÁTICO "Mente quieta"
 - Sesión equilibrante del sistema nervioso para recalibrar emociones. Angustia y ansiedad.
 - El mundo de las emociones y su expresión en el movimiento.
- DOMINGO 14:** MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO PERCEPTIVO
 - 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:

- SABADO 20:** MOVIMIENTO SOMÁTICO "Corazón tranquilo"
 - Sesión equilibrante para la estimulación del nervio vago.
 - Expresión corporal sin fronteras
- DOMINGO 21:** MEDITACIÓN CONCENTRATIVA Y ESPACIO INTEROCEPTIVO
 - Beneficios 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