

# PROGRAMACIÓN INVIERNO 2026

YOGA ELLAH



Prácticas presenciales  
Cursos trimestrales  
Talleres especiales  
Orientación Online

Yoga somático y hatha yoga  
Introducción a la meditación  
Yoga terapéutico  
Zona para la meditación

**FACILITADORA**

Fiorella Fuenmayor  
Instructora de meditación  
y Yoga coach

YOGA ELLAH

# CALENDARIO

## ENERO

DOM	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			01 INICIO 2026	02	03
04	05	07	08	09	10
11	12	13	14 Espalda Sana	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
					31



Área de práctica

Hatha yoga  
90min  
Formato presencial  
20:00 hrs



Zona de meditación

60 min  
Formato Online  
20:00 hrs



Talleres del mes

Sesión terapéutica  
120 min  
Formato presencial  
10:00 hrs

# CALENDARIO

## FEBRERO

				JUE	VIE	SAB	YOGA ELLAH
DOM	MAR	MIE					
01 	02  Caderas espalda baja		04 	05	06	07	 <b>Área de práctica</b> Hatha yoga 90min Formato presencial 20:00 hrs
08 	09 	10 	11 	12 	13	14  Caderas espalda baja	 <b>Taller del mes</b> Sesión terapéutica 120 min Formato presencial 18:00 hrs
15 	16	17	18 	19	20	21	 <b>Zona de meditación</b> 60 min Formato Online 20:00 hrs
22 	23	24 	25 	26 	27	28	 <b>Curso especial del mes</b> Introducción a la meditación integral  90 min Formato presencial 10:00 hrs

# CALENDARIO

DOM

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

## MARZO

YOGA ELLAH

01



02

03



04



05

06

07

08



09

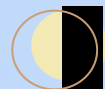


Depresión

10



11



12



Duelo

13

14

15

16

17

18



19

20

21

22



23

24



25



26



27

28

29



30

31



Área de práctica  
clases Hatha yoga  
Formato presencial  
20:00 hrs



Taller del mes  
Sesión terapéutica  
Formato presencial  
16:30 hrs



Zona de meditación  
Formato Online  
20:00 hrs



Curso especial del mes  
Gestión de la ansiedad  
a través del yoga  
Formato presencial  
10:00 hrs