

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

CALENDARIO

ENERO

DOM

04

05

06

11

12

13

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

07



08

15



09

16



10

17

Espalda
Sana

14



Ansiedad

26

Espalda Sana

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

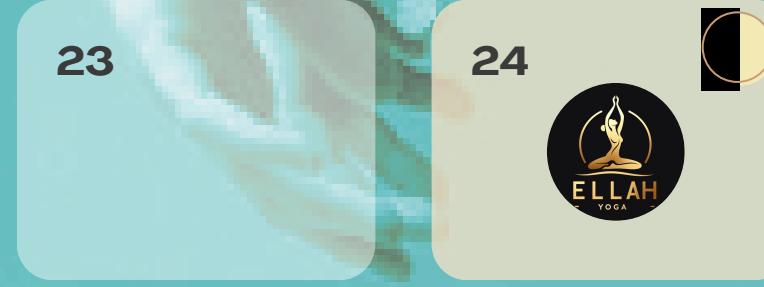
Formato presencial

10:00 hrs

CALENDARIO

FEBRERO

DOM



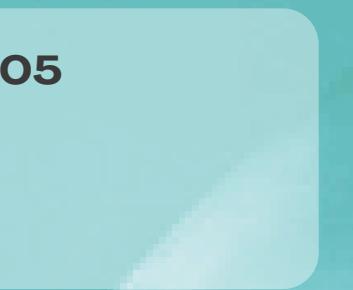
MAR



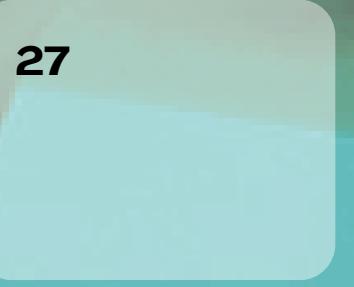
MIE



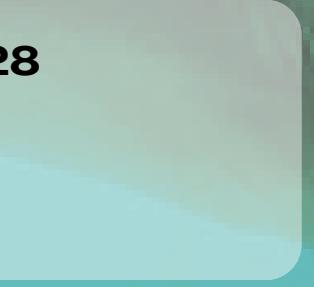
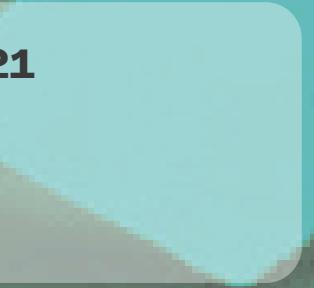
JUE



VIE



SAB



YOGA ELLAH

Área de práctica

Hatha yoga
90min
Formato presencial
20:00 hrs



Taller del mes

Sesión terapéutica
120 min
Formato presencial
18:00 hrs

Zona de meditación
60 min
Formato Online
20:00 hrs

Curso especial del mes

Introducción a
la meditación integral
90 min
Formato presencial
10:00 hrs

CALENDARIO

DOM	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	MARZO	
01 	02	03 04 	05	06	07	 Área de práctica clases Hatha yoga Formato presencial 20:00 hrs	
08 	09  Depresión	10 	11 12   Duelo	13	14	 Taller del mes Sesión terapéutica Formato presencial 16:30 hrs	
15	16	17	18 	19	20	 Zona de meditación Formato Online 20:00 hrs	
22 	23	24 	25 26 	27	28 	 Curso especial del mes Gestión de la ansiedad a través del yoga Formato presencial 10:00 hrs	
29 	30	31					