

Todos los Jueves de 18 a 20:30h



*MasterClass de yoga
y meditación.*

En ANAYOGA Algorta. Urb. Villamonte C5
661907702 – ana@anayoga.es

MasterClass de yoga y meditación.

Nos reunimos los jueves de 18h a 20:30h para profundizar en el yoga, la meditación y en la autoindagación. En ANAYOGA Algorta.

Meditar es un proceso de transformación personal muy poderoso. Te permite conocer mejor tus pensamientos, tus sentimientos más profundos y comprender mejor la realidad.

En esta MasterClass estudiaremos cómo funciona la mente, cómo gestionar mejor el mundo emocional y cómo vivir con mayor coherencia.

Meditar es un encuentro con lo que eres, un viaje interior que se beneficia en su comienzo de un buen mapa y una guía.

Te acompañaré en este autoconocimiento.

661907702 – ana@anayoga.es

Índice Temario

1-¿Qué es meditar? ¿Qué es Yoga?

- Actitud del meditador
- Aquietar la mente. Ecuanimidad.
- Presencia corporal.
- Asana, pranayama y meditación.
- Coherencia
- Espaciosidad
- Entrega amorosa

2-¿Quién eres?

- Tus 3 cerebros
- Una vida coherente
- El inconsciente
- El ego
- Los dones y habilidades personales
- El placer

3-Visión de la realidad.

- ¿Qué es real?
- Tu visión particular
- Tu visión heredada familiar
- Visión integral de la vida

661907702 – ana@anayoga.es

Índice Temario

4-Técnicas meditativas:

·Meditación de silencio

·Meditación Creadora

·Meditaciones Corporales:

Asana y Tandava

·La respiración

5-Neurociencia: Qué dice la ciencia y la medicina de:

·La meditación

·El cerebro

·La emoción

·El cuerpo

·El movimiento

6-Beneficios de la meditación:

·Transformación personal

·Salud física, emocional y mental.

·Mejor toma de decisiones.

·Neurogénesis: formación de neuronas nuevas.

·Aprendizaje

·Emociones elevadas

661907702 – ana@anayoga.es

Índice Temario

7-Educación emocional:

- Autoconocimiento emocional
 - Emociones limitantes
 - Las creencias
 - El estrés
 - El trauma
 - Salud emocional
- La psicoterapia corporal

8-Meditar en la vida:

- Estar presente
- Sanar tu relación con la experiencia
 - Vivir con placer
 - Relaciones sanas

9-Buenos hábitos para meditar:

- La práctica con continuidad
 - Estar contigo
 - Salud
- Lugares, ropa, postura...
 - El ritual

661907702 – ana@anayoga.es

Estructura de una clase:

- Sesión de yoga 1:15m
- Estudio del temario.
- Compartiremos experiencias y problemáticas de la meditación.

Precio Oferta :

69€/mes

Imparte:

- Ana Iri practica la meditación desde 1999. Amante y estudiante de los estados profundos de conciencia.
- Profesora de Yoga por la Escuela Sadhana de Carlos Fiel.
 - Máster en Neurociencia de la meditación.
 - Yoga terapeuta.
 - Máster en Bandhas y energía.
 - Instructora en Mindfulness aplicado a la psicoterapia.
 - Terapeuta Gestalt por el I.P.E.T.G.
 - Bioenergética por el I.P.E.T.G.

+info hablamos.

661907702 – ana@anayoga.es