# CURSO DE YOGA Y MEDITACIÓN INTENSIVO

para principiantes

El objetivo de este programa holístico es sumergirte por un mes de manera intensiva en un estilo de vida que te ayude a mejorar tu salud y tu bienestar.
De este aprendizaje obtendrás los beneficios que provoca la energía entre Yoga, Meditación, Mindfulness, Alimentación y Suplementos en tu cuerpo-mente.

Este estilo de vida nos transforma en personas más positivas, que no dependen de fuentes de felicidad externas. Así también aprendes a controlar y combatir tus estados de ánimo.

La idea es ayudarte a desarrollar una práctica diaria de estas herramientas. En consecuencia, aprenderás a manejar la ansiedad y tus pensamientos negativos.

El objetivo de este curso también consta de adquirir habilidades para controlar nuestras emociones y pensamientos la cual sola es posible si primero entendemos su funcionamiento y su relación con el resto del cuerpo.

Este curso está basado en medicina cuerpo-mente y evidencia científica.

"Pasa no quiere decir de decirle la agradecida a esta de conocerte y abrazar lo habido, pudiste aprendiz para ir a esta de clases para lo que lo enseña es a que tengasss fenomenia para cambiarn una lucha y en la esquina parecía a ros ganaba, no tanes plantas para la gaintra desde la recreo clase y muchas clases más buenas en la cuepo y mente decir a aprendi a nunca reso mis pensamientos negativos y relajar lo cuepo. Sique mejorando vidas ! Eres una Tiene y Grande de corazón.Nos veraos"

Priscilla

Este es un programa donde aprenderás:

1. Técnicas de Meditación.
2. Herramientas del Budismo y Mindfulness
4. Yoga y técnicas de respiración para la ansiedad
5. Aprenderás la conexión entre la mente y el cuerpo
6. Alimentación, hierbas, y suplementos para ser más felices

incluye un libro sobre psicología holística, meditación, alimentación y medicina mente-cuerpo

—

videos y tareas diarias para el alumno

Este es un regalo a tu yo pasado, presente y futuro

**Haz este curso** si es que sufres alguna de las siguientes condiciones:

- Te sientes abrumada por tus pensamientos y no puedes parar de pensar.
- Tienes problemas para dormir o insomnio.
- Tienes ansiedad o ataques de pánico.
- Tienes estrés.
- Tienes depresión.
- Tienes dolores de espalda, cuello y hombros a causa del estrés.
- Tienes migrañas, gastritis emocional, fibromialgia y otras enfermedades psicosomáticas.
- Quieres ser feliz.
- Quieres sentir embarazada.

—

Este programa busca enseñarnos a dejar de pensar cuando lo deseemos.

No es necesario ninguna experiencia en Yoga ni Meditación previa.

Las personas de todas las edades y todas las condiciones físicas son bienvenidas.

Hombres y Mujeres

La clase consta de 18 estudiantes.

" A veces lo único que necesitamos es alguien que te haga ver cosas que tú no ves,

que te enseñe a mirar con otros ojos. "

—

## TEMARIO

### CLASE 1

¿Qué es Mindfulness?
Historia y aplicación práctica para resolver problemas de estrés, ansiedad, depresión, adicciones y sobrepeso.

Herencia Evolutiva
¿Por qué tenemos una predisposición a pensar negativo?

¿Cómo el cuerpo sometrar las emociones?

Meditación guiada
Yoga

### CLASE 2

¿Qué es el estrés?
¿Qué es la ansiedad?
¿Qué es una emoción?

Bbotiquín de emergencia emocional: Técnicas rápidas para calmar un ataque de pánico o ansiedad

Alimentación y Suplementos para eliminar la angustia y el estrés

Habilidades Mindfulness:
- Aceptación de las emociones
- Aceptación de los pensamientos

Técnicas de respiración
Yoga
Meditación

### CLASE 3

Mindfulness Yoga y el Sistema nervioso

¿Qué es el Yoga y qué NO es el Yoga?

¿De qué manera el Yoga calma el sistema nervioso?

Antidepresivos naturales

¿Qué pasa en el cerebro cuando estás deprimido?

Yoga
Meditación

### CLASE 4

¿Qué es Medito y qué NO es Medito?

¿Cómo acceder a nuestro tuerco interno para lograr nuestros sueños?

¿Cómo aprendemos a vivir en el presente?

Los mejores psicópatas holísticos y sus enfoques de tratamiento

Yoga
Meditación

### CLASE 5

¿Cómo funciona el cerebro?

- Evidencia científica en Neurociencia sobre la efectividad de Mindfulness.
- Neuroplasticidad: Transformación del cerebro
- ¿Cómo dejar o los pensamientos negativos?
- ¿Qué pasa en el cerebro cuando uno vuelve ansiedad?

Ejercicio grupal para verificar que los estudiantes entiendan los conceptos en profundidad.

### CLASE 6

Habilidades Mindfulness
- Aceptación radical

¿Cómo cambiar nuestro relación con el sufrimiento?

¿Cómo mejorar nuestra calidad de sueño naturalmente?

- Aprender a manejar el miedo, la tristeza y la ira

Yoga
Meditación
Técnicas de respiración

### CLASE 7

Habilidades Mindfulness:
- Aprender a vivir en el momento presente.
- El pilato quemático
- Compasión, Autocompasión y el chico interno

Dolor corporal y emociones

Respiración para aumentar la energía y la activación al máximo

Yoga
Meditación

### CLASE 8

Revisión de las técnicas y habilidades enseñadas a lo largo del curso.

Ejercicio grupal para verificar que los estudiantes entiendan los conceptos en profundidad.

- Revisión del progreso de los estudiantes
- Comentarios

Entre de vida que previene la ansiedad, el estrés y la depresión

Yoga
Meditación

"Es un encanto el curso! Regó en un momento de mi vida en el que estaba tirta para hacer cambios y me dió inspiración y motivación necesaria para crear el hábito de meditar. Gracias por todo"

Vanessa

## COSTO

$ 755.00

* Dinero no reembolsable si es que deja su inscripción a menos de 10 días antes de comenzar el curso.

## testimonio al terminar el curso

—

Antes era como que mas cansada y ansiosa.

Pero después de tomar 1 mes las pastillas y practicar meditación, ya tenía mucho mas energía, animo y lo mejor, casi O ansiedad! Es la panacea!
Por eso me parece excelente este programa! Super efectivo.

Aparte trato de alimentarme bien y voy al gimnasio para eran cosas que ya hacía hace algun tiempo antes de las pastillas.

Hasta mis amigos me dicen "que estas tomando?" y todos se quieren copiar
En realidad estoy feliz, por eso no se quiera perder la proxima clase.

Son lo mejor!

Lucy L.

"Pasa en verdad creo que no alcanzan las palabras para agradecerte. Realmente has generado algo en mi. Y esta seguro que en todo algo ha cambiado adentro nuestro. Que Indo tuber conocerlo la forma de cada uno y saber que estamos en un mundo con gente tan Bonita. Si, sensibles e intensos pero con una energía especial. Aprendiendo a vivir en calma. Respirando."

Alessandra

## DIRECCIÓN

Ernesto Plasencia 103
Piso 201 - San Isidro
Alt. de la cuadra 5 de Av. Conquistadores

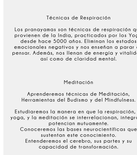
## PASOS para inscribirse

DEPOSITO EN CUENTA

1. Pregunta si hay cupo
2. Pedir la cuenta bancaria.
3. Hacer deposito completo en cuenta.
4. Enviar tu constancia de pago.
5. Te enviaremos la confirmación de recepción de tu deposito.

—

Enviar constancia de pago a:
info@yogaclonasepan.com



PROFESORA

## JEssica vega puch

Creadora del blog Yfoga & Clonasepan®

Autora del libro Yfoga & Clonasepan®

Profesorado de Yoga Integral (Argentina, 2011)

Profesorado de Yoga Tradicional (Lima, 2013)

Profesorado de Yoga y Meditación (Tailandia, 2015)

Estudios en PsicoNeuroInmunología (Feb 2017 - Feb 2018)



## + info

Yoga Integral

El Yoga es un método que ayuda entre muchas otras cosas a mejorar la salud, la mente y la conciencia. Las características: Desde las asanas, o las distintas posturas, hasta la gimnasia, pasando por todas las otras cosas: Actúa sobre el sistema nervioso y el sistema endocrino (las hormonas). En esta ocasión al yoga, aprenderemos a respirar y estar conscientes de la relación mente-cuerpo.

El Yoga nos ancla en el momento presente, y nos enseña a vivir en el aquí y ahora.

El Yoga enseñado será para principiantes y personas que no tengan experiencia previa.
Si es que tienes alguna lesión o estás embarazada, te doré alternativas más simples.

Técnicas de Respiración

Los pranayamas son técnicas de respiración que provienen de la India, practicadas por los Yogis hace miles de años. Nos ayudan a liberar emociones negativas y nos enseñan a parar de pensar. Además, nos llenan de energía y vitalidad, así como de claridad mental.

Meditación

Aprenderemos técnicas de Meditación, Herramientas del Budismo y del Mindfulness.

Estudiaremos la manera en que la respiración, el yoga, y la meditación se interrelacionan, integran y potencian mutuamente.
Conoceremos las bases neurocientíficas que sustentan este conocimiento.
Entenderemos el cerebro, sus partes y su capacidad de transformación.



NAMASTE