



Formación

EL BRILLO INTERIOR

Yoga

Sonido y Vibración

Respiración

Alimentación y Vida

Consciente



**Comienzo
Noviembre**





Una Formación especialmente diseñada para aquellas personas que quieran vivir una **vida consciente y un cambio interior.**

Para aquellas con el deseo de alcanzar la **maestría y sanación interna.**

Para las que deseen **liberarse** de sus ataduras interiores, y quieran tomar el **control de su destino.**

Para las que elijan posicionarse hacia un nuevo mundo de **amor, armonía y paz,** desde su interior.





Con **herramientas muy accesibles y 100% eficaces**. No son una varita mágica, ni una promesa de liberación rápida, sino un **ofrecimiento para la perseverancia en su práctica**, para integrarlas e ir viviendo los cambios **al ritmo que marque cada cuerpo**.

El programa de la Formación es el resultado de más de 15 años de práctica y experiencia que integran diferentes escuelas. **Desde la tradición yóguica de la India, hasta Escuelas más modernas de vida consciente**.





Serás guiad@ hacia el **descubrimiento de tu esencia**, el alma que eres, en uno de los procesos más transformadores de tu vida, desde un **entorno seguro y experimentado**.

En esta Formación abarcamos **4 pilares**, cada uno de los cuales engloba amplísimos temas. **El yoga, el trabajo con los sonidos y la vibración, el arte de la respiración, y la alimentación y vida consciente**.

Nuestro programa se centra en sacar de cada uno de ellos la **esencia** que puedas poner en **práctica** en tu vida diaria, conociéndolos de forma **teórica y práctica**.





1. Yoga.

Nos acercaremos a esta ciencia milenaria de autodescubrimiento, del control del cuerpo, de la expansión de la conciencia y de la perfecta armonía de mente, cuerpo y espíritu.

- a.** ¿Qué es el Yoga realmente?.
- b.** Teoría, práctica y alineación en Hatha Yoga.
- c.** Filosofía del Yoga: Yamas y niyamas
- d.** Centros de energía, cuerpos sutiles y cuerpo de luz.
- e.** Introducción al Yoga Nidra.





2. **Sonido y Vibración.**

Los sonidos conscientes actúan sobre la materia elevando la frecuencia vibratoria del cuerpo humano. A la vez aceleran la transmutación celular, base de la evolución de la humanidad.

- a.** Sonidos conscientes vocálicos.
- b.** El poder del mantra.
- c.** El uso de los cuencos tibetanos y otros instrumentos vibratorios.
- d.** Efectos de los baños de sonido.





3. Respiración.

La respiración, base de la vida biológica, como herramienta principal que nos lleva a la presencia.

- a.** La respiración consciente.
- b.** La respiración como meditación.
- c.** El prana.
- d.** Pranayamas, técnicas de control del prana a través de la respiración.





4. Alimentación y Vida Consciente.

La importancia de la alimentación, cómo armonizar los alimentos y cómo llevar un estilo de vida en coherencia con el cuerpo, la mente y el alma.

- a.** Alimentación según el Ayurveda.
- b.** Alimentación consciente.
- c.** Rutina diaria ayurvédica.
- d.** Cómo vivir una vida consciente.





Duración y fechas:

La Formación consta de 2 modalidades de asistencia, ambas de Noviembre a Junio.

Modalidad A: 8 módulos de un fin de semana al mes.

Sábados de 9 a 19 h
Domingos de 9 a 14 h

Fechas

11-12 Noviembre

2-3 Diciembre

13-14 Enero

10-11 Febrero

9-10 Marzo

13-14 Abril

11-12 Mayo

8-9 Junio





Modalidad B: Módulos de tarde
(martes y viernes de 16 a 19,45 h)
combinado con fines de semana.

Fechas

7, 10, 14, 17 Noviembre

2-3 Diciembre (fin de semana)

9, 12, 16, 19 Enero

6, 9, 13, 16 Febrero

9-10 Marzo (fin de semana)

9, 12, 16, 19 Abril

7, 10, 14, 17 Mayo

8-9 Junio (fin de semana)





Precio*:

Matrícula 50 €

+

120 €/mes

Tendrás a tu disposición material escrito y audiovisual a lo largo de la Formación, así como acompañamiento individual cuando necesites apoyo o tengas dudas.

*Pagos no reembolsables.





Extensión:

Si quieres compartir lo que vivas y ser instructor/a podrás optar a hacer una extensión de 4 módulos más, en los que se te capacitará para impartir clases de yoga, sonidos conscientes y respiración.

Lugar:

Espacio Aruna Almería





Si quieres ser parte de esta aventura
inscríbete haciendo click en el enlace.

<https://forms.gle/NrChBQ49EU7WuTN>

99

Si tienes alguna pregunta ponte en
contacto en el **606506540** (Whatsapp),
o por email a

patricia@merkhaba.com

