



21 DÍAS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN Y MOVIMIENTO

- POTENCIA TU EQUILIBRIO Y BIENESTAR -

Este curso tiene una duración de 3 semanas. Las técnicas que compartiremos provienen de la Ciencia milenaria del Yoga y de las enseñanzas de Buda, también respaldadas por la Ciencia Occidental Moderna. Estas son las técnicas que practicaremos:

- Semana 1: Respiración rítmica y profunda.
- Semana 2: Meditación y ejercicios de mindfulness.
- Semana 3: Surya namaskar y movimiento.

Cada semana, os enviaremos dos vídeos de entre 5 y 10 minutos, uno con la explicación teórica y otro con la práctica guiada. A lo largo de la semana también enviaremos algunos materiales que faciliten la práctica y su integración. Serán prácticas cortas y eficaces para que cualquier persona, por ocupada que esté pueda hacerlas, y sentir los efectos positivos a nivel físico, mental y energético.

21 DÍAS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN Y MOVIMIENTO

Propósito

El propósito de este curso es integrar en estas 3 semanas, prácticas cortas, sencillas y poderosas, que nos acerquen a **vivir con bienestar, equilibrio, serenidad y un buen nivel energético.**

A quién va dirigido

A cualquier persona que tenga ganas de integrar en su día a día una rutina muy sencilla y eficaz de prácticas conscientes, para el cuerpo, la mente y el espíritu. Son bienvenidas personas con o sin experiencia en el yoga y la meditación.

Qué vas a vivir

Tres semanas de aprendizajes sobre la Ciencia del Yoga y el Mindfulness, acompañado con amor y sencillez donde podrás ir profundizando a tu ritmo. La práctica diaria durante estos 21 días te ayudará a integrar estas técnicas para llevarte sus beneficios tanto dentro como fuera de la esterilla. Al formar parte de un grupo, vas a beneficiarte de la energía grupal y podrás avanzar con más facilidad y profundidad.

21 DÍAS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN Y MOVIMIENTO

Facilitadoras:



Prema sigue la senda del Yoga como estilo de vida, desde hace más de 15 años. Ha vivido 9 años en el ashram de Amma en India, recibiendo estas enseñanzas milenarias. Hace ya 11 años que comparte estas enseñanzas, como parte de su propósito de vida, a través de clases, retiros, cursos y peregrinaciones.



Eva lleva años en el camino del autoconocimiento a través de la Terapia Gestalt, la psicología de los eneatis (SAT), el yoga y la meditación. En 2022 lo dejó todo para dar la vuelta al mundo y dedicarse completamente a la terapia y el mindfulness, además de organizar “caminatas y viajes conscientes”.

Inscripción

Este curso es abierto y gratuito. Puedes inscribirte rellenando este formulario:

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

21 DÍAS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN Y MOVIMIENTO

O bien contactando con nosotras:

Eva Moreno 630 740 446

Email peregrinandoalser@gmail.com

Página Web [ॐ - Eva Prema Yoga](#)

Tenemos mucha ilusión y ganas de compartir esta experiencia contigo.

Con amor ❤️ y luz ✨

Prema y Eva

