



El Ser en Ti - El Ser en Crianza

Programa Yoga & Emociones para profesionales

Calidad y calidez en los espacios de yoga para el embarazo, crianza y familia

Imparte:
Karmananda Devi - Elisa Terroba Serrano



Organiza:
Asociación para la mujer "Amandria" junto a



Tu sabiduría y mi unión YOGA & EMOCIONES, formarán un potente y singular acompañamiento en el Embarazo, Puerperio y Crianza de las mujeres y sus familias en su caminar

Desde la experiencia de los distintos Recursos Transpersonales aplicados al Yoga que te ofrezco se obtienen las herramientas a utilizar en el espacio creado de acompañamiento a la maternidad, a la primera crianza y a la familia.

La gestión emocional se puede comunicar, transmitir una vez que tú hayas elegido gestionar, atravesar tus propias emociones. ¿Te sientes preparad@? Si tu respuesta es afirmativa está en tu camino este programa. Conseguirás dotar a tu conocimiento y a tu particular modo de transmitir de una singular vivencia que creará respuestas en ti para saber manejar situaciones que se manifiestan en este tipo de grupos.

Capacidades que se adquieren:

Después de estos seminarios serás capaz de crear tu propia clase de Yoga para el Embarazo, Yoga en la crianza con bebés pequeños, hasta el año o con más mayores, hasta los 3 años, Yoga en Familia para niños desde los 4 años hasta los 11, con tu propio estilo y conocimiento.

Así como ofrecer el taller **“Yoga en la crianza”** Recursos prácticos en tu día a día y la serie de talleres de **“Yoga en tu familia”** para aprender a hacer yoga en casa con toda la familia.

Habilidades que se adquieren:

- Empatía con el proceso emocional de la mujer en el entorno de embarazo, puerperio y crianza.
- Si eres doula, podrás adquirir una serie de herramientas para aplicar en tu acompañamiento individual a la mujer, incluyendo unas nociones básicas de yoga que pueden ser utilizadas fácilmente, incluso si antes no has practicado yoga.
- Si eres educador o profesora, tendrás las nociones básicas para crear un espacio de Yoga en Familia adquiriendo la habilidad de atender la comunicación intrafamiliar que se desarrolla en las clases, gestionando la emoción que se presente.
- Conexión con el Ser que hay en Ti, trabajar desde la conciencia de quien Eres.
- Sentir el movimiento de la Vida con tus manos, reconocerlo, acompañarlo, respetarlo y liberarlo, para que la Vida encuentre su expansión.
- Entre muchas técnicas, aprenderás a gestionar tus propias emociones en un entorno de Kaos gracias al Focusing emocional.
- También aprenderás a alinear la energía interior con la energía de la que todos formamos parte, experimentarás la armonía y sanación en tu Ser, gracias a las enseñanzas de la Terapia del Alma.
- La Escucha en Plena Presencia te ayudará a nutrir tus clases de la herramienta necesaria para cuando hay una Necesidad de ser Escuchada que se torna prioritaria.

Objetivo del Programa

Facilitar la elección de las asanas en las distintas etapas de nuestras alumnas: embarazo, puerperio, crianza y con toda la familia poniéndolo fácil para la práctica en casa.

Dotar a la persona de una mayor presencia y conciencia corporal. Además de una escucha y comprensión de las propias emociones.

El eje en el que se ancla mi propuesta es el Yoga y las Emociones. Desde mi experiencia he ido desarrollando una escucha a lo que sucede Aquí y Ahora, la emoción me ha conducido al nudo, objeto de la tensión. En las posturas del yoga va cediendo la carga, con la toma de conciencia de la emoción presente he llegado a conocer lo que ya es, el Ser.

¿A quién está dirigido?

Profesores de yoga, doulas, matronas y profesionales de otras técnicas corporales con intención de crear un espacio de acompañamiento a la maternidad y crianza.

Educadores, profesoras y cualquier persona con vocación de llevar el yoga a las familias.



Facilita:

Elisa Terroba Serrano

Karmamanda Devi

Fundadora de

www.yogaenfamilia.es

“donde siento las bases de lo que creo: Calidad y calidez en cada cosa que hago”



“Me identifico con una luz que viaja rápida por los distintos saberes de la vida.”

Licenciada en Derecho, mi mirada hacia la Cooperación entre personas me llevó a Guatemala y México, dedicando mis días a poner mi granito de arena en el sentimiento de mayor poder de la mujer en su vida cotidiana. Facilité talleres de Participación Ciudadana en comunidades k'echies y Planificación estratégica en México DF. De esos días agradezco el descubrimiento de la Naturaleza, conecté con la tierra, con lo que soy, la capacidad de adaptación al cambio, la apertura a lo sagrado de la cultura donde vivía. A las maravillosas mujeres que compartieron conmigo su manera de vivir. La alegría y la simplicidad de la vida.

Con la maternidad llegó el encuentro con mi propósito vital: YOGA Y EMOCIONES. Desde que hace 7 años ofrecí mi primera clase de Yoga para Mamas y Bebés hasta el día de hoy ha habido una profunda transformación en mí. Atravesar la sombra para sanar. Formada por muy buenos profesionales en este campo: Tere Puig y su manera de abordar el Yoga para el Embarazo y la Crianza desde la Conciencia Corporal, Blandine Calais-Germain y su Anatomía para el Movimiento del Suelo Pélvico, JaderTolja en Anatomía Experiencial

de la columna vertebral: el Reptil Interno; Christine McArdle de la Escuela de Yoga para Niños OM Shree OM.

Educadora transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, donde la semilla tomó tierra y nutrida de meditación buscó completar las enseñanzas de la sabiduría perenne con la conciencia corporal. Como base he recibido las enseñanzas de la Formación de Profesores de la Escuela de Yoga Integral DharmaAnanda, Valencia, donde el yoga para el cuerpo energético, Kundalini yoga, se integra en el yoga para el cuerpo físico.

Mi Ser Madre abraza las distintas experiencias de vida y de aprendizaje y me conecta con la Sabiduría que Soy, que Somos, que Eres. Desde la sencillez y la transparencia compartiré contigo lo que Tú y Yo ya sabemos.



Programa Yoga & Emociones

se estructura en:

Yoga en el Embarazo (32 h)

15 y 16 de noviembre y
13 y 14 de diciembre 2014

Yoga en la Crianza (32 h)

Bebés hasta 1 año:

24 y 25 enero 2015

Bebés de 1 a 3 años

7 y 8 de febrero 2015

Yoga en Familia (16 h)

7 y 8 marzo 2015

80 horas lectivas + 12 h. prácticas

Precio: 175€ / fin de semana

10% de descuento
si realizas el pago completo
de la formación

Incluye material didáctico,
feed-back de las prácticas realizadas
y certificado de asistencia.

Lugar del Curso:
El Regazo Feliz

Horario del Curso
SÁBADOS
9.00 – 14.00 / 15.30 – 19.00
DOMINGOS
9.00 – 14.00 / 15.30 – 18.00

Más información e inscripciones en:

944 666 789
info@regazofeliz.com