

Mindfulness y cómo aplicarlo al yoga

Imparte: Cinzia

MÓDULO 20 horas

“Yoga y meditación van de la mano” esto es muy importante tanto para la enseñanza como para uno mismo

Qué es mindfulness

“El arte de mantenerte plenamente consciente con gran receptividad de lo que surge momento a momento en tu experiencia de cuerpo, emociones y mente.”

Mindfulness o conciencia plena utiliza 5 componentes en la práctica que son

- Aceptación/Receptividad
- Curiosidad/Claridad
- Regulación de la atención
- Conciencia del momento presente
- Amabilidad y compasión

Vamos explorando cada uno explicándolo, aplicándolo primero en meditación sentada y después en ejercicios y Asanas de Yoga



Programa

Sábado 10 de octubre de 9 am a 2 pm

Que es mindfulness + primer componente: Aceptación/Receptividad

Domingo 11 de octubre de 9 am a 2 pm

Segundo y tercer y cuarto componente : Curiosidad/Claridad + Regulación de la atención+ Conciencia del momento presente

Sábado 24 de octubre de 9 am a 2 pm

Quinto componente : Amabilidad y compasión.

Los 4 aspectos del instinto del Amor (conexión- empatía- validación- cuidado)

Domingo 25 de octubre de 9 am a 2 pm

Cómo aplicar los 4 aspectos del instinto del Amor(conexión- empatía- validación- cuidado) en yoga para el practicante y para el maestro

Los diferentes tipo de dolor cómo trabajarlo en el yoga

La gratitud



fechas e inversión

INVERSIÓN

\$2,000 mxn

Aparta tu lugar con anticipación

MÁS INFORMACIÓN

Envía un Whatsapp o llama al siguiente número



56 4011 0001

recepción.sukhavatiyoga@gmail.com

www.sukhavatiyogamx.com

Belisario Domínguez 169
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX



Avalado por Yoga Alliance

SUKHAVATI
YOGA