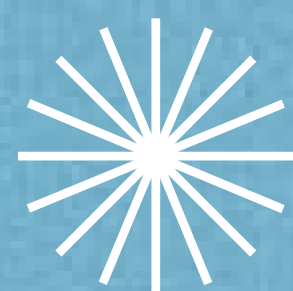


BLUE BAMBOO ACADEMY

ONLINE



NUEVA EDICIÓN

FILOSOFÍA, RESPIRACIÓN Y
ANATOMÍA ENERGÉTICA

del 03 febrero al
26 febrero



Un curso para quienes *quieren ir más allá*.
Entender las raíces del *yoga*, conocer su *historia...*
y conocerse a sí mismas desde otro lugar.

Estructura de la formación:

VÍDEOS GRABADOS

TENDRÁS TODO
GRABADO
GRABADA PARA
QUE PUEDAS
ESCUCHAR A TU
RITMO

SESIONES EN DIRECTO

ACOMPañAREMOS LAS
SESIONES GRABADAS
CON **DIRECTOS** PARA
PROFUNDIZAR Y
RESOLVER DUDAS

COMUNIDAD

CONECTA CON
TUS **COMPAÑEROS**
Y COMPARTE EN
COMUNIDAD

PLATAFORMA

ACCESO ILIMITADO A
TODO EL **CONTENIDO** DE
POR VIDA

¿Para quién es esta FORMACIÓN?

- ✱ QUIERES CONECTAR MÁS PROFUNDAMENTE CON EL YOGA.
- ✱ BUSCAS COMPRENDER SU FILOSOFÍA Y CÓMO APLICARLA EN TU VIDA DIARIA.
- ✱ DESEAS APRENDER A MEDITAR, RESPIRAR CONSCIENTEMENTE Y EQUILIBRAR TU ENERGÍA.
- ✱ TE INTERESA MEJORAR TU BIENESTAR PERSONAL Y TU CONOCIMIENTO.

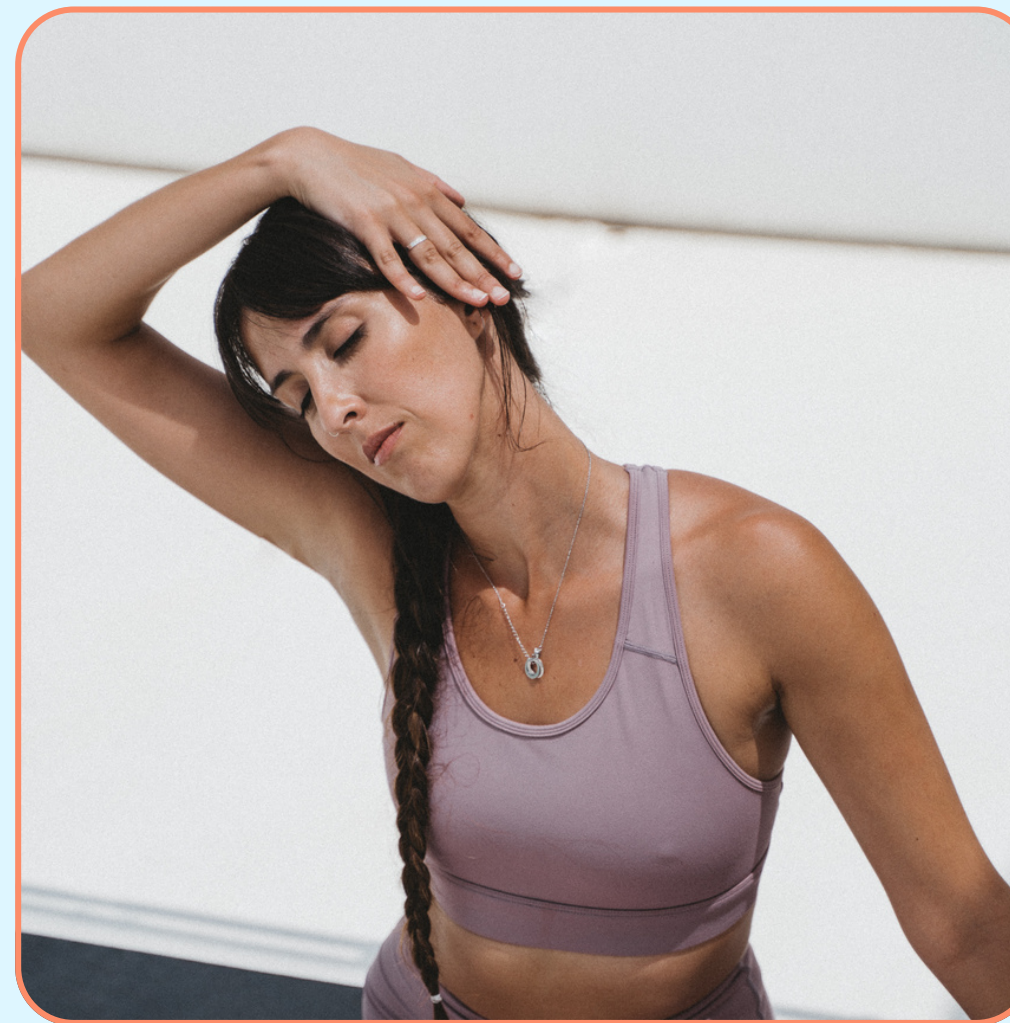
¿Qué INCLUYE?

- ✱ **MÁS DE 15 HORAS DE CONTENIDO TEÓRICO GRABADO.**
- ✱ **CLASES DE YOGA PARA CONECTAR TEORÍA Y PRÁCTICA.**
- ✱ **SESIONES EN DIRECTO PARA PREGUNTAR Y PROFUNDIZAR**
- ✱ **ACCESO A LAS GRABACIONES Y AL MATERIAL TEÓRICO DE POR VIDA**

¿Con quién te formarás?



MARIA ESKY
PROFESORA YOGA



ELLIZABETH
PROFESORA YOGA



ARTURO
PROFESOR DE YOGA

Módulo I

Fundamentos del Yoga: Historia y Filosofía

Una invitación a descubrir el **alma** del *YOGA*: su historia, sus textos y su verdadero sentido.

Para entender lo que haces en el mat... *y lo que pasa dentro de ti cuando lo haces.*

temario:

- QUÉ ES EL YOGA
- BHAGAVAD GITA
- HISTORIA Y TEXTOS SAGRADOS
- YOGA SUTRAS
- YIN YOGA
- 2 PRÁCTICAS DE YOGA PARA INTEGRAR LA TEORÍA

Módulo II

Aprenderás a *respirar* con intención y a *meditar* de verdad, para calmar la mente, regular tu energía y reconectar contigo.

Pranayama y Meditación

temario:

- YIN YOGA
- PRANAYAMAS | QUÉ SON
- TIPOS DE RESPIRACIÓN
- PRANAYAMAS | TIPOS
- PRANAYAMA | KAPALABHATI
- PRANAYAMAS | UJJAYI
- PRANAYAMA | BHASTRIKA
- PRANAYAMA | NADI SHODHANA
- PRANAYAMAS | CONTRAINDICACIONES
- MEDITACIÓN | INTRODUCCIÓN
- MEDITACIÓN | POSTURAS PARA MEDITAR
- MEDITACIÓN | TÉCNICAS
- MEDITACIÓN | MANTRAS Y MUDRAS
- MEDITACIÓN | CONCLUSIONES

Módulo III

En esta parte aprenderás
a *conocer* y equilibrar tu
energía desde dentro:

chakras, nadis, vayus y
otros centros sutiles que
influyen en *cómo te sientes*,
te mueves y vives.

Anatomía Energética

temario:

- CHAKRAS Y NADIS
- MEDITACIÓN | CENTROS ENERGÉTICOS
- BANDHAS
- VAYUS
- KOSHAS
- YOGA NIDRA
- NADIS + Q&A ANATOMÍA ENERGÉTICA
- PRÁCTICA YOGA Y CHAKRAS
- ARMONIZACIÓN ENERGÉTICA DE LOS CHAKRAS: "SAT NAM ONDE"
- MEDITACIÓN ACTIVA: MOVIMIENTO DE LOS VAYUS
- INTEGRACIÓN DE LOS TRES BANDHAS: ACTIVACIÓN Y REFLEXIÓN

Calendario Sesiones en directo

FEBRERO

03 FEBRERO
1,5 HORAS05 FEBRERO
1,5 HORAS10 FEBRERO
1,5 HORAS12 FEBRERO
1,5 HORAS17 FEBRERO
1,5 HORAS19 FEBRERO
3 HORAS26 FEBRERO
3 HORAS

En esta formación tendrás acceso a todo el contenido en vídeo, grabado y disponible para que lo veas a tu ritmo, cuando mejor te encaje.

Además, incluimos tres directos en directo para resolver dudas, profundizar en lo aprendido y acompañarte en el proceso, creando un espacio de soporte real donde compartir, integrar y reforzar lo que vas viviendo durante el curso.

**Si no puedes asistir al directo se quedará grabado*

8 horas de contenido grabado

12 horas de seminarios en directo (que luego se quedan grabados)

5 horas de autopráctica y ejercicios propuestos



*Reserva tu
plaza haciendo
click aquí*

**solo 10 plazas
disponibles*

HAZ CLICK AQUÍ:

1 PLAZO

390€

**sin comisión*

FINANCIADO EN VARIOS PLAZOS

SEGÚN LOS
PLAZOS

**con comisión*



¿Qué incluye la formación?

- / 01 ACCESO A **TODAS LAS SESIONES EN DIRECTO**
- / 02 ACCESO A **CLASES Y SEMINARIO GRABADOS** QUE COMPLEMENTARÁN TU FORMACIÓN (DE POR VIDA)
- / 03 **MANUAL** DEL CURSO DESCARGABLE
- / 04 ACCESO A LA COMUNIDAD PRIVADA PARA RESOLVER **DUDAS**

¿Tienes dudas?

Escribemos a *hola@bluebamboostudio.com*
o agenda una llamada y te contactamos
directamente.

AGENDAR
LLAMADA

