



YOGA Y CHAKRAS

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar integral mediante prácticas de yoga, respiración y meditación orientadas a equilibrar la energía, fortalecer la conexión cuerpo-mente y promover el autoconocimiento.

CONTENIDOS

- Conciencia corporal y energética: conexión con el cuerpo a través del movimiento y la respiración.
- Sistema de chakras: comprensión de los centros energéticos y su relación con el bienestar físico y emocional.
- Activación energética: técnicas para favorecer el flujo de energía y liberar bloqueos.
- Práctica de yoga (asanas): posturas orientadas a la apertura, flexibilización y equilibrio corporal.
- Respiración consciente (pranayama): regulación del sistema nervioso y aumento de la presencia.
- Meditación guiada: visualización, sonido y concentración para la armonización energética.
- Autocuidado integral: incorporación de prácticas cuerpo-mente para el bienestar cotidiano.

METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico que integra técnicas de yoga, respiración (pranayama), activación de chakras y meditación, promoviendo una experiencia de conexión cuerpo-mente.

Incluye práctica guiada de posturas, ejercicios de respiración, visualización y espacios de reflexión individual y grupal que favorecen la integración de la experiencia.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

María José Perona

Terapeuta corporal, masajista y profesora de yoga, con experiencia en trabajo energético, conciencia corporal y bienestar integral.