

TALLER DE PRANAYAMAS Y MEDITACIONES



Expando Luz

◆ KUNDALINI YOGA COMO LO ENSEÑÓ YOGI BHAJAN ◆

09/06 ◆ 9 AM -1 PM ◆ SURCO, LIMA

Integrar y familiarizar

DESCRIPCIÓN:

Somos seres creativos, estamos en constante manifestación de palabras, pensamientos y acciones que van determinando las oportunidades que se nos presentan. Con la administración adecuada de nuestra energía vital (prana), logramos maximizar nuestras virtudes naturales y disfrutar en cada instante.

Curso diseñado para integrar y familiarizarnos con los efectos sanadores de las respiraciones conscientes y meditaciones cortas.

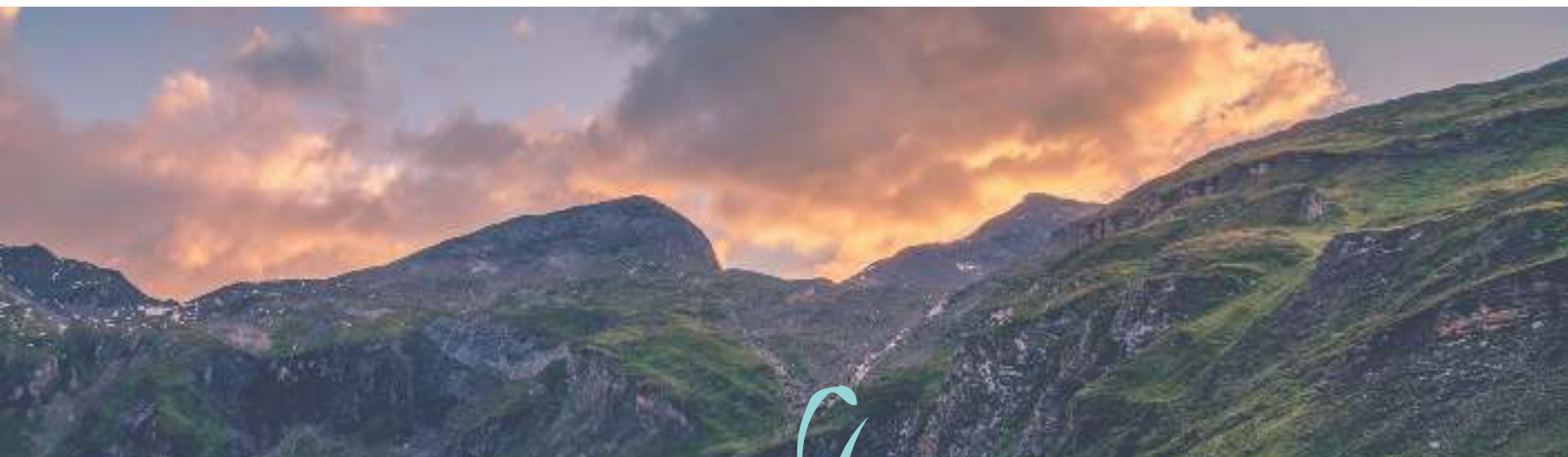
Entrega teórica de mapas energéticos para conocer nuestra capacidad de auto-equilibrarnos y kit de emergencia, basado en pranayamas (respiraciones conscientes) y meditaciones que te energizarán, enfocarán o calmarán cuando lo necesites.



COMO ES ADENTRO



ES AFUERA



Teoría y Práctica

PROGRAMA:

I. Somos seres multidimensionales (cuerpo, mente y espíritu), que a través de **mapas energéticos** podemos administrar nuestra propia energía vital para lograr lo que nos proponemos o nos apasiona sin excusas.

Entenderemos a detalle, estos mapas:

- Los 8 chakras (impacto emocional y físico)
- Las 3 mentes (bondades y sombras)

II. Luego de entender la teoría, pondremos en práctica ejercicios para activar nuestros campos físicos, emocionales y energéticos. Conocerás y experimentarás un set de respiraciones que podrás usar en casos de “emergencia” (**respiraciones para energizarte, calmarte cuando lo necesites, enfocarte**, entre otros).

III. Después de entendida nuestra respiración consciente, **meditaremos** y sentiremos sus efectos con mayor claridad.

Mundo de posibilidades

OBJETIVO:

Será un espacio íntimo y contenido, en donde podremos **abrirnos al amor infinito que es la parte en nosotros, que lo puede todo.**

Conocer estos esquemas contribuirán a profundizar en tu conocimiento personal y ampliará la perspectiva que te tenías de ti mismo y del mundo que te rodea.



Salto responsable

DIRIGIDO A:

Personas que quieren dar ese salto responsable de llevar el timón de sus vidas. Apto para principiantes o para practicantes que deseen profundizar en su compromiso.



Ofrece

INSTRUCTORA:

Valeria Landeo

"Es una certeza que al transformar tus limitantes y activar tu poder, todos los aspectos de tu vida se potencian y nuevas oportunidades se te presentan"



- Instructora de Kundalini Yoga, Certificada por KRI (Kundalini Research Institute U.S.A) - Sudáfrica
- Creadora de "Respira la Vida", portal en facebook informativo e inspirativo sobre el desarrollo de la consciencia
- Especializaciones: "Estrés y Vitalidad" - India / "Comunicación Consciente" - India / "Yoga para la Mujer -Joti Sarovar" - Chile
- "Yoga para niños" - Perú
- Participación en eventos de Tantra Blanco, Chile y Miami.
- Actual estudiante de Karam Kriya - Portugal
- Licenciada en Comunicación para el Desarrollo, Universidad de Lima.