

## RESPIRA PRESENTE

**La meditación nos lleva al momento presente, el único lugar que existe**

RESPIRA PRESENTE es un curso de 9 semanas donde a través de la respiración consciente entraremos en la práctica meditativa. Las técnicas de respiración son una llave eficaz y sencilla para relajar al cuerpo y a la mente. Si dirigimos nuestra respiración, seremos capaces de dirigir nuestra mente, aquietarla y observarla. Para ello es necesario una práctica diaria, paciencia y amor contigo misma.

En Respira Presente te propongo una práctica continua y amable, una mirada interna para explorar-te. A través de un método sencillo y progresivo adaptado a tus necesidades y tu momento vital.

A través de este curso no sólo aprenderás técnicas de respiración y de meditación, cultivaremos valores como confianza, paciencia, apertura, amabilidad, serenidad y discernimiento, entre otras. Un viaje a nutrirte a través del autoconocimiento.

En este curso te ofrezco:

- 9 encuentros semanales de 90 minutos
- Tutoría personal si necesitas apoyo
- Seguimiento en grupo semanal
- 9 meditaciones grabadas
- REGALO: 1 sesión de Nyasa Yoga Nidra 45 minutos

Estos son los puntos del programa a desarrollar durante las 9 semanas

- Bases de la Meditación
- Consciencia de nuestra respiración natural
- Respiración natural y respiración consciente
- Mecánica y fases de la respiración
- Pranayamas (manejo de la energía vital).
- La Respiración como base de nuestra salud
- Relación de la respiración con nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Relajación y Meditación.
- La mente (aspectos, fases, conceptos...)
- Los sentidos y la meditación (Pratyahara)
- Dharana, Dhyana y Samadhi- Concentración-Meditación- Unidad

***El curso tiene un total de 15 horas de duración y con entrega de certificado avalado por la Organización Internacional de Yoga, Ayurveda y Yogaterapia y la Embajada India.***

## Inversión

**PAGO ÚNICO de 129€ CURSO COMPLETO**

**PAGO FRACCIONADO RESERVA 72€ AL INSCRIBIRTE- 2 PAGO ANTES DEL 1 DE MAYO**

Concepto: Respira Presente

ES84 2038 2447 6360 0079 9544

Imparte: Mila Comín

Licenciada en Educación Física desde el año 2000, llevo impartiendo clases en grupo desde hace más de 20 años. Comencé en el mundo del Yoga en el año 2009 porque me pareció una vía interesante e integral de conocimiento interior. Desde ese año no he parado de formarme y conocer diferentes escuelas y caminos y mientras y casi sin darme cuenta, la Vida ha sido el mejor de ellos, ella me ha puesto delante grandes aprendizajes y el Yoga maravillosas herramientas. Y sigo aprendiendo, de mis alumn@s, de mis maestros, de la Vida; Amo compartir, me apasiona lo que hago y por ello estaré al servicio siempre; de ahí nació YogaEsencial, un proyecto que es el sendero de mi Vida, un camino hacia dentro, de luces y sombras, con el Amor de sostén y la respiración como base de la Paz que cada día siento más instalada en mi corazón.

Durante mis años de práctica en este sendero del Yoga las técnicas de Pranayama y la Meditación han sido herramientas eficaces y sencillas para encontrarme cada día mejor conmigo misma y con los demás.

Si necesitas más información o tienes alguna duda sobre este curso, contacta conmigo y te atenderé gustosamente. Te abrazo

Mila- 665770593 – [info@yogaesencial.es](mailto:info@yogaesencial.es)

Namaste



YogaEsencial

