

temario.

el camino del cuerpo físico

1. El cuerpo en quietud y en movimiento
2. Fundamentos de la practica del yoga
3. Prácticas yóguicas de purificación
4. Alimentación Intuitiva
5. Practica de limpieza del aparato digestivo
6. Mi Plan de Purificación
7. Inmersión Profundización Asanas 1 con Anya
8. Inmersión Profundización Asanas 2 con Anya
9. Integración del proceso

temario.

el camino del cuerpo energético

1. Fundamentos de la respiración
2. Circular el prana: prácticas iniciales
3. Purificando los canales energéticos: Prácticas de 21 días en casa.
4. Sistema energético + Activación chakra 1
5. Activación chakra 2
6. Activación chakra 3
7. Activación chakra 4
8. Activación chakra 5
9. Activación chakra 6 + Integración del proceso

inicio agosto 2024

				viernes 23 sesión 1 presencial 7:15pm a 9:00pm	sábado 24 sesión 1 y 2 presencial 2:30pm a 5:30pm	domingo 25 sesión 2-3 presencial 10:30am a 1:30pm
lunes 26 inicio de practicar audios guía	martes 27 sesión 4 online 7:30pm a 9:30pm	miércoles 28	jueves 29	viernes 30	sábado 31	domingo 1 sesión 5 online 7am a 10am
lunes 2 sesión 6 online 7:30pm a 9pm	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6	sábado 7 sesión 7 presencial 2:30pm a 6pm	domingo 8 sesión 7 presencial 2:30pm a 6pm
lunes 9	martes 10 sesión 4 online 7:30pm a 9pm	miércoles 11	jueves 12	viernes 13	sábado 14	domingo 15
lunes 16	martes 17 sesión 5 online 7:30pm a 9pm	miércoles 18	jueves 19	viernes 20	sábado 21 sesión 8 presencial 2:30pm a 6pm	domingo 22 sesión 8 presencial 2:30pm a 6pm
lunes 23	martes 24 sesión 6 online 7:30pm a 9pm	miércoles 25	jueves 26	viernes 27	sábado 28	domingo 29
lunes 30	martes 1 sesión 7 online 7:30pm a 9pm	miércoles 2	jueves 3 sesión 9 presencial 8:15pm a 9:30pm	viernes 4	sábado 5	domingo 6
lunes 7	martes 8 sesión 8 online 7:30pm a 9pm	miércoles 9	jueves 10	viernes 11	sábado 12	domingo 13
lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17 sesión 9 presencial 8:15pm a 9:30pm	viernes 18	sábado 19	domingo 20

septiembre

octubre

módulo 1

Del 23 de agosto al 17 de octubre

Valor total : \$2.000.000

Incluye:

mes ilimitado en Yoga Viva del 23 de agosto al 17 de octubre

Sesiones presenciales y online + manuales en pdf

Sin requisitos: todos son bienvenidos

vive la experiencia

escríbenos a info@yogaviva.com.co