

PROGRAMA DE PROFUNDIZACIÓN EN YOGA

De la Autopráctica al Compartir



PROGRAMA DE PROFUNDIZACIÓN EN YOGA

de la autopráctica al compartir

6 MÓDULOS (200 HORAS)
PARA APRENDER A PONER EL YOGA AL
SERVICIO DE LA VIDA

¡Cupos limitados!
12 pax



Somos Moni y Palo, dos mujeres que hace más de 10 años decidieron dedicar su vida a compartir y difundir la práctica de yoga desde el corazón. No creemos en los gurús o los maestros inmaculados. Tampoco en el yoga como una vía para iluminarnos. Creemos que la práctica es un camino para estar en esta vida y conectarnos con nuestra profunda humanidad. Anhelamos que el yoga sea una herramienta para servir, fortalecer los vínculos y aligerar las cargas, no para generar barreras o encadenarnos a disciplinas imposibles. No creemos en las verdades absolutas ni las respuestas únicas. Sabemos que el yoga es un proceso individual y complejo que se ve diferente en cada practicante.

Queremos entonces descubrir juntos de qué se trata este camino para ti. Seremos tus interlocutoras en este proceso profundo y revelador de conocimiento personal.

Aprenderemos primero a escuchar, sentir y trabajar con nuestros propios cuerpos (físico, mental y emocional), para después poder entablar diálogos y construir prácticas amorosas y funcionales para otras personas.

Estamos aquí para servir, contener, cuidar y compartir...

Acompañan:

Mónica Bossa & Paloma Fernández

con la participación de profesores invitados

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- Prácticas grupales, talleres experimentales y charlas íntimas para explorar los diferentes temas propuestos.
- Material de apoyo, lecturas y un workbook para registrar tu proceso.
- Tendrás acceso ilimitado a las clases de Yoga-ka durante el periodo de tu inscripción (módulo, ciclo o programa completo).
- Podrás participar en nuestro grupo de whatsapp exclusivo para resolver dudas y alimentar la sangha (comunidad).
- Los horarios son viernes en la noche, sábados y domingos, a excepción del módulo tres que es un retiro.



Este programa es para ti si...

- Eres practicante de yoga y estás buscando profundizar tus conocimientos (físicos, filosóficos, intuitivos).
- Quieres leer tu lenguaje corporal y escuchar tus necesidades físicas y energéticas.
- Quieres explorar la relación con tu cuerpo y aprender a ofrecerte movimientos coherentes y respetuosos contigo.
- Deseas crear tu propia práctica para diferentes niveles de energía, estados de ánimo, dolores corporales, etc.
- Quieres aprender diferentes técnicas de meditación y respiración.
- Quieres compartir el yoga con otras personas de tu entorno de manera amorosa y funcional para ellxs.
- Ya eres profesor de yoga pero deseas mejorar la calidad de tu enseñanza o explorar otras maneras de compartir y construir la práctica.





Ciclo de Autopráctica

MÓDULO 1: ESCUCHA INTERNA (20 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Conexión con tus propias emociones y estados de ánimo a través del movimiento.
- Lectura y comprensión de tu propio lenguaje corporal.
- Posturas básicas y deliciosas (movimiento articular y saludos al sol)
- Respiración completa.
- Comprensión anatómica de la respiración.
- Conexión y alquimia entre tu mente, cuerpo y respiración.
- Aceptación corporal.
- Modificaciones y variaciones personales para honrar tus posibilidades en el tapete.

Fechas:

Del 7 al 9 de febrero - 2025

Viernes (6:00pm-9:00pm)

Sábado (8:00am-6:00pm)

Domingo (8:00am-6:00pm)

MÓDULO 2: EXPLORACIÓN CORPORAL (20 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Flujo de la energía (prana) a través de la práctica de yoga.
- Posturas más comunes de la práctica de yoga y sus efectos psicofísicos.
- Principios de alineación respetuosa.
- Anatomía de la columna vertebral y su movilidad natural y saludable.
- Historia y evolución del yoga: ¿Por qué hacemos yoga en occidente?
- Creación de secuencias personales y coherentes contigo (física y mentalmente).

Fechas:

Del 28 de febrero al 02 de marzo - 2025

Viernes (6:00pm-9:00pm)

Sábado (8:00am-6:00pm)

Domingo (8:00am-6:00pm)

MÓDULO 3: AUTOPRÁCTICA E INTUICIÓN (RETIRO TODO INCLUIDO - 40 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Exploración de posturas más avanzadas y según tus posibilidades
- Reconocimiento intuitivo de tus necesidades corporales y energéticas.
- Práctica completa dirigida por tu propia intuición.
- Comprensión de la meditación como un camino de autoconocimiento
- Diferentes técnicas de meditación y respiración (pranayamas) como herramientas para atravesar la vida
- Práctica de yoga más allá del tapete
- Filosofía del yoga en el mundo contemporáneo (yamas y niyamas)

¿Qué incluye el retiro?

- Transporte Yoga-ka, Casa Sumapaz (Arveláez, Cund), Yoga-ka
- Hospedaje en acomodación doble o triple
- Todas las comidas

Fechas:

Del 21 al 24 de marzo - 2025

Salida de Yoga-ka viernes 7:00am

Llegada a Yoga-ka lunes 5:00pm (aprox)



Ciclo de Compartir

MÓDULO 4: OBSERVAR Y ESCUCHAR PARA CREAR (20 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Elementos de una clase de yoga (internos y externos)
- Principios del compartir (manejo del espacio, postura, voz, etc.)
- Habilidad para observar a los otros desde la presencia
- Enseñanza dentro y fuera del tapete
- Creación de secuencias sencillas para compartir
- Prácticas de enseñanza y retroalimentación

Fechas:

Del 25 al 27 de abril - 2025

Viernes (6:00pm-9:00pm)

Sábado (8:00am-6:00pm)

Domingo (8:00am-6:00pm)

MÓDULO 5: AJUSTES Y COMUNICACIÓN (20 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Expresión corporal
- Entablar diálogos conscientes con los participantes
- Uso del lenguaje claro y compasivo
- Ajustes físicos, verbales y visuales
- Problemáticas y cuidados de los ajustes corporales
- Creación de secuencias según necesidades específicas

Fechas:

Del 16 al 18 de mayo - 2025

Viernes (6:00pm-9:00pm)

Sábado (8:00am-6:00pm)

Domingo (8:00am-6:00pm)

MÓDULO 6: ENCUENTRO DE TU PROPIA VOZ (MENTORÍA-24 HORAS)

¿Qué aprenderás?

- Cómo compartir una práctica de yoga completa y adaptada a las necesidades de los participantes
- Diferentes modelos de clase (hatha, vinyasa, restaurativo)
- Prácticas de enseñanza y retroalimentación personalizada
- Cómo ofrecer retroalimentación valiosa a tus compañeros

Fechas:

**Del Junio y Julio del 2025
(Fechas a definir con el grupo)**

Viernes (6:00pm-9:00pm) o

Sábados (3:00pm-6:00pm)

Opciones de pago

Para reservar tu cupo deberás pagar un adelanto de \$250.000.

Este valor será abonado a tu plan de pagos.

Opción 1: PAGO DE CONTADO (INCLUYE TODO EL PROGRAMA)

- Un pago de 5.930.000 (Transferencia bancaria o datáfono)
Un pago de 5.700.000 (Pago en efectivo)
Válido hasta el 20 de enero del 2025

Opción 2: PAGO POR CICLOS

- Primer ciclo: 3.600.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Primer ciclo: 3.400.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 20 de enero del 2025
- Segundo ciclo: 2.800.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Segundo ciclo: 2.600.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 10 de abril del 2025

Opción 3: PAGO POR CICLOS

- Módulo 1: \$980.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 1: \$900.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 20 de enero del 2025
- Módulo 2: \$980.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 2: \$900.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 16 febrero del 2025
- Módulo 3 (retiro): \$2.100.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 3: \$2.000.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 10 marzo del 2025
- Módulo 4: \$980.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 4: \$900.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 10 abril del 2025
- Módulo 5: \$980.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 5: \$900.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 5 de mayo del 2025
- Módulo 6 (mentoría): \$1.120.000 (transferencia bancaria o datáfono)
Módulo 6: \$1.020.000 (pago en efectivo)
Válido hasta el 5 de junio del 2025

Asistencia:

- No habrá grabaciones online de los módulos.
- Este programa es 100% presencial
- Si no asistes a alguno de los horarios, tú asumes la responsabilidad de recuperar el material ofrecido con ayuda de tus compañeros.



yoga-ka
El camino eres tú