



## *YOGA OMmersion: Una Experiencia Somática*

¿Buscas una forma de reconectar contigo mismx y experimentar la plenitud de tu ser? Te invitamos a unirse a Yoga OMmersion, en este curso te sumergirás en un viaje de autodescubrimiento y sanación a través de la práctica somática del yoga.

*¿Qué es una OMmersion de Yoga?*

Yoga OMmersion es una inmersión profunda en el conocimiento de la conexión del cuerpo y la mente. En este curso combinaremos técnicas de yoga somático, meditación y prácticas de conciencia corporal para ayudarte a sintonizar con tu interior y liberar tensiones acumuladas. Aquí, cada movimiento se convierte en una expresión de tu esencia, permitiéndole explorar sus límites y expandir tu conciencia.

*¿Qué Puedes Esperar?*

- Conexión Profunda: A través de prácticas guiadas, aprenderás a escuchar y honrar las señales de tu cuerpo, cultivando una relación más íntima con tu ser.
- Liberación de Bloqueos: Descubrirás cómo liberar tensiones físicas y emocionales que han estado almacenadas, promoviendo una sensación de ligereza y libertad.
- Mindfulness en Movimiento: Cada sesión te enseñará a estar presente en el momento, integrando la respiración y el movimiento para crear una experiencia transformadora y revitalizante.
- Comunidad de Apoyo: Conectaras con un grupo de personas afines que comparten tu deseo de crecimiento y bienestar, creando un espacio seguro y acogedor para la exploración.
- Mejor Comprensión del Cuerpo: La somática se refiere a la experiencia interna del cuerpo y a la conciencia de las sensaciones físicas. Entender esto te permite reconocer y valorar la conexión entre tus emociones, pensamientos y sensaciones corporales, promoviendo una mayor autoconciencia.
- Desarrollo de la Atención Plena: La somática fomenta la atención plena al cuerpo, lo que

significa que puedes aprender a estar más presente en el momento y a escuchar las señales que tu cuerpo te envía. Esto puede ayudarte a manejar el estrés y a mejorar tu bienestar general.

-Liberación de Tensión y Estrés: Al comprender cómo las emociones y las experiencias acumuladas pueden impactar tu cuerpo, puedes utilizar técnicas somáticas para liberar tensiones y bloqueos. Esto puede resultar en una mayor relajación y una sensación de ligereza.

-Promoción del Bienestar Emocional: La práctica somática puede ayudarte a procesar emociones difíciles o reprimidas, facilitando un espacio seguro para la autoexploración y la sanación emocional.

- Mejora del Rendimiento Físico: Si practicas deportes o actividades físicas, entender la somática puede ayudarte a mejorar tu rendimiento al enseñarte a moverte de manera más eficiente y a evitar lesiones al estar más en sintonía con tu cuerpo.

-Enriquecimiento de la Práctica de Yoga o Movimiento: Si ya practicas yoga o alguna forma de movimiento, comprender el enfoque somático puede profundizar tu práctica, permitiéndote explorar movimientos desde una perspectiva más consciente y conectada.

-Fomento de la Autocompasión: La somática invita a la autoaceptación y a ser amable contigo mismo en el proceso de autodescubrimiento. Esto puede llevar a una mayor autoestima y a una relación más positiva con tu cuerpo.

### *¿Quiénes Pueden Participar?*

No importa tu nivel de experiencia en yoga; Yoga OMmersion está diseñado para todos, desde principiantes hasta practicantes avanzados. Lo único que necesitas es una mente abierta y el deseo de explorar.

### Únete a Nosotros

¡No te pierdas esta oportunidad de sumergirte en una experiencia que transformará tu práctica y tu vida! Reserva tu lugar en Yoga OMmersion y descubre el poder de la conexión somática.

Tu viaje hacia el bienestar comienza aquí. ¡Te esperamos!

Costo: \$65.00/ Pago enviado por ATH MÓVIL al 939-209-1639 o puede enviar por [PAYPAL](#) escoger opción de (amigos y familia). Ubicación compartida con registración de taller. Cuando realice el pago debe de enviar un screenshot a whatsapp (939-209-1639) y pin y manual serán enviado a traves de Whatsapp.

Taller de 3 horas. Cursos individuales y grupales.