



# *Essential Yoga School*

*Puerto Rico*

*Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops*

*Curso*  
Mindfulness y Meditacion  
*para liberar el miedo y ansiedad*

*La meditación es un tipo de medicina complementaria para balancear el cuerpo y la mente. Puede ayudar a que puedas relajar y a calmar tu mente. Durante la meditación, concentras tu atención en algo. Y cuando practicas Mindfulness estas presente en todo lo que haces.*

Si el estrés te hace sentir ansioso, tenso y preocupado, este curso es para ti. Dedicar aunque sea unos minutos a la meditación o mindfulness puede ayudarte a recuperar y mantener la calma y paz interior.

Cualquier persona puede meditar. Es sencillo y no es costoso. No necesitas ningún equipo especial.

Puedes realizar esta práctica en cualquier lugar.

Por ejemplo, mientras das un paseo, vas en autobús, esperas en el consultorio del médico o incluso en medio de una reunión de negocios.

*La meditación y el mindfulness también nos ayuda a eliminar las sensaciones de soledad, tener mayor capacidad para identificar las emociones, calmar nuestra mente y usar la introspección para aclarar nuestros pensamientos y acciones.*

Los beneficios emocionales, físicos y económicos que la práctica de la meditación y mindfulness aportan a tu vida:

- Brindarte una nueva perspectiva sobre las cosas que te causan estrés
  - Adquirir habilidades para controlar el estrés
  - Cuando te sientes balanceado emocionalmente y mentalmente tomas mejores decisiones económicas. Ej: gastos innecesarios, compras excesivas, acumulación, alcoholismo/adicciones, comportamientos compulsivos e impulsivos.
  - Hacer que tengas más autoconciencia
  - Enfocarte en el presente
  - Reducir los pensamientos negativos
  - Ayudar a que seas más creativo
  - Ayudar a que seas más paciente
  - Disminuir la frecuencia cardíaca en reposo
  - Disminuir la presión arterial en reposo
  - Ayudar a dormir mejor
-

# Mindfulness

*Estar presente en todo lo que haces en cada momento*

*Es estar presente con los pensamientos sin permitir que se conviertan en cuentos o historias*

---



¿Quién puede asistir?

Este curso está diseñado para cualquier persona interesada en comenzar su camino en el yoga, sin importar la edad o nivel de condición física. No se requiere experiencia previa, solo ganas de aprender y explorar.

Detalles del Curso:

- Duración: 3 horas (Individual y Grupal)
- Ubicación: Haciendas del Cayabo en Juana Diaz (Dirección se comparte con la registración del taller)
- Material: Se proporcionarán material didáctico.
- Inversión: \$65.00. Pago enviado por ATH Móvil: 939-209-1639 o entra a [Paypal](#) y reserva tu espacio.

***Preguntas o dudas escriba al 939-209-1639***

¡Únete a nosotros y comienza a cultivar una conexión profunda entre tu cuerpo y tu mente! Te esperamos para compartir esta maravillosa experiencia de balance, autodescubrimiento y bienestar.

---

# *Finca Libelula*

Estadia disponible!

Cuarto acogedor en la Naturaleza

Honey Moon Suite en la Naturaleza