



YOGA DE LA ENERGÍA

LOS MARTES Y JUEVES:
DE 20:15 H. A 21:15 H.

MÓNICA VIDAL TORANZO

www.centrocolibri.es

PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN - CIF: E-24589319
Tfnos: 987244692

EL YOGA DE LA ENERGÍA

Es una modalidad inspirada en algunas prácticas del Yoga Tibetano y adaptado a nuestra cultura; basado en el Hatha-Yoga clásico.

Práctica basada en la simplicidad, con una línea integradora, implicando el cuerpo físico y psíquico.

En su enseñanza pone especial acento en el **compartir**, considerando que todos tenemos algo que aportar pues todos aprendemos de todos y cada uno de nosotros.

Es el Arte de la Respiración llevado al extremo. Pone de relieve la circulación de la Energía.

Técnicas simples y bien dosificadas, tanto por la longitud del aliento, que favorecen el apaciguamiento, o también por series de movimientos respiratorios, jugando con la amplitud, la frecuencia y la intensidad de la respiración nos permite estar disponibles a las técnicas más sutiles del Pranayama.

Podemos decir que el Pranayama, intenta equilibrar los hemisferios cerebrales mediante los ejercicios respiratorios.

Con la práctica nos abrimos a experiencias más finas, a percepciones más sutiles. Donde la conciencia del aliento nos sensibiliza de una forma dulce y poderosa a la vez. Viviendo la presencia respiratoria, sin búsqueda de resultados

Entonces, no se trata de Aprender el Yoga de la Energía sino...Vivirlo

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

La sesión de Yoga es un momento privilegiado, para que nos hagamos cargo de nosotros y encontremos nuestras bases.

Nos propone un cambio en el ritmo de nuestra vida, donde nos encontramos encerrados en el juego de la Acción impidiéndonos el vivir los ambientes favorables.

Cuando el objeto de la atención es el individuo en si mismo, la noción de conciencia (conocimiento) aparece.

A través de la vivencia en la sesión de Yoga de la Energía potenciaremos nuestra *atención*, y *concentración*, utilizando nuestro hilo conductor de vida: la respiración, proceso que en lo cotidiano no solo no apreciamos ni potenciamos, sino que en ocasiones es modificado por nuestro ritmo acelerado y no-consciente de vida.

Atención relajada, sin estructuras mentales que nos llevan y nos alejan de nuestra verdadera esencia.

Esto nos permitirá re-centrarnos, paulatinamente aprenderemos a mantenernos presentes, anclándonos en el Aquí y Ahora.



Dejando apartado el concepto de que nuestro presente es solo una ventana por donde observamos el futuro y el pasado

**DONDE VA EL PENSAMIENTO,
VA LA ENERGÍA**

MÓNICA VIDAL TORANZO

Cursos de Formación:

- Hacia el Equilibrio y la Estabilidad por el Juego de la Alternancia.
- Yoga de la Energía en España
- Los Niveles de Conciencia, Padmas y Chakras.
- Jnana Yoga I – La Calma de la Mente.
- El Pensamiento Creativo.
- Las Imágenes Mentales- Pratyahara.
- Pedagogía de la sesión de Yoga V - VII.
- Jnana Yoga II – La Estabilidad de la Mente.
- Yoga y Sonido. Gijón – 2007.
- Jornadas de Yoga de la Energía.
- Curso de Yoga – Hatha Yoga

Experiencia profesional:

- El Centro Plenitud de Ponferrada, durante el curso 2006/2007.
- Grupo de Yoga de la Energía para adultos en Carrizo de la Ribera, durante dos cursos 2007/08 y 2008/9
- Jornadas de Yoga para Niños de e. Infantil y Primaria. Curso del Colegio Público Camino del Norte en 2007.
- Grupo de Alumnas de la Asociación de Viudas, en Veguellina del Orbigo durante los cursos, 2007/2008 y 2008/2009
- Curso intensivo dentro del Plan de Formación de la Diputación de León para Cuidadores de Personas con Discapacidad;
- “Aprendizaje de Técnicas de Yoga para la Vida Cotidiana”
- En la Residencia Sagrado Corazón. En 2007:
 - Clases impartidas a Residentes con Discapacidad del Sagrado Corazón en 2010.
 - Sesiones de Yoga para personas de la 3ra. Edad de la Residencia Santa Luisa, en 2010 y 2011.