

PROGRAMA MANEJO DE ESTRÉS, BIENESTAR Y FELICIDAD

PROPÓSITO

Fomentar en el participante el hábito de la práctica de técnicas de respiración consciente, movimiento corporal, relajación profunda y atención plena, que lo apoyen en la reducción del estrés, favoreciendo una actitud más consciente, equilibrada y positiva frente a los desafíos de la vida cotidiana. Esto redundara en su bienestar físico, mental y emocional.

OBJETIVOS

1. Favorecer la consciencia corporal y la liberación de tensiones físicas y mentales a través de secuencias y posturas de yoga (Hatha Raja Yoga) adaptadas a diferentes niveles.
2. Brindar herramientas prácticas de respiración consciente y profunda, para mejorar el descanso, calmar la mente y aumentar la energía.
3. Cultivar la atención plena como recurso para mejorar la concentración y promover una actitud más creativa, amable y alegre consigo mismo y con los demás.
4. Promover una actitud más positiva a través de ejercicios prácticos que facilitan la autorregulación de las emociones.

METODOLOGÍA Y HERRAMIENTAS:

Cada sesión está diseñada como una experiencia integral, progresiva y adaptativa que combina herramientas del Hatha Raja Yoga, respiración consciente, el método Prana Nidra y la atención plena (Mindfulness).

CERTIFICADO:

La asistencia al curso se certifica mediante diploma expedido por Asobursatil a quienes hayan asistido al 80% de las horas programadas para cada una de las materias.

DURACIÓN E INTENSIDAD HORARIA:

Duración:	17.5 horas
Fecha de iniciación:	27 de junio de 2025
Fecha de culminación:	18 de julio de 2025
Horario:	7:00 a 9:30 a.m.
Días:	Martes y Viernes
Lugar:	Instalaciones de Asobursatil Cra 10 N. 67 -25
Costo por persona:	\$2.000.000 + IVA

CONTENIDO

1. Bienvenida

2. Práctica de Hatha Raja Yoga y Prana Nidra

Secuencia guiada que puede incluir los siguientes elementos:

- **Preparación interna:** momento de silencio, escucha del cuerpo y disposición para la práctica.
- **Respiración Consciente:** respiración completa, respiración profunda abdominal y/o técnicas básicas de pranayama para centrar la mente.
- **Asanas de activación:** movimientos suaves de calentamiento con énfasis en la movilidad articular, coordinación y consciencia corporal.
- **Asanas principales:** posturas conscientes adaptadas con variaciones accesibles a cada cuerpo, enfocadas en la elongación, torsión, equilibrio y apertura.
- **Asana de integración y Prana Nidra:** postura de descanso acompañada de respiración guiada, visualización o escaneo corporal para inducir un estado profundo de relajación y descanso consciente.

3. Espacio de integración y compartir

Breve diálogo para expresar o reflexionar sobre lo vivido en la práctica, favoreciendo la toma de consciencia y el aprendizaje colectivo.

4. Exploración teórica breve

Presentación de algunos conceptos esenciales de yoga, mindfulness y Prana Nidra aplicados al manejo del estrés y el bienestar. Se entregará una lectura o recurso complementario para profundización semanal.

5. Práctica de técnicas de Mindfulness: Ejercicio corto y guiado para cultivar la atención plena a través de la respiración, la escucha, el cuerpo o los sentidos.

6. Cierre y propuesta para la semana.

Entrega de una práctica o reflexión sencilla para integrar en la vida cotidiana, fomentando la continuidad del proceso personal entre sesiones.

COMPROMISO QUE DEBE SUSCRIBIR EL PARTICIPANTE

Para que este programa tenga un impacto positivo y profundo es importante asumir ciertos compromisos con responsabilidad, presencia y apertura. (Ver anexo)

RECOMENDACIONES:

Asistencia Presencial

Se requiere traer:

- * Ropa cómoda (preferiblemente ropa de ejercicio)
- * Un mat o tapete de yoga.
- * Un cojín pequeño para sentarse.
- * Una botella o termo de agua.
- * Libreta y esfero, si se desea tomar algunas notas.

FACILITADORA:

María Inés Ordóñez

Instructora de Yoga Certificada- Hatha Raja Yoga- de la Escuela de Vida Yóguica Happy Yoga. Facilitadora del método Prana Nidra formada en la escuela Breathe Based Yoga y Especialista en Mindfulness Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EDT) y la Universidad Europea Miguel Cervantes. Cuenta con experiencia acompañando grupos de adultos en rehabilitación de adicciones y de mujeres que han sufrido violencia de género. Imparte talleres y prácticas grupales y personalizadas.

Sea esta una oportunidad para poner a su disposición toda la información relativa a los programas que a la fecha tenemos y que los pueden consultar en nuestra página web www.asobursatil.org.

Cordialmente



Martin Alonso Echeverri
Director de Formación

 310 271 2314  formacion@asobursatil.org
 asobursatil.org