

Respiración y Relajación Consciente

Respiración Consciente

1. Concepto, función e importancia de la respiración
2. La relación entre el movimiento corporal y el movimiento respiratorio
3. La relación entre la respiración y los estados mentales y emocionales
4. La modulación de la respiración y su efecto sobre el estado emocional y mental
5. El ciclo respiratorio y sus fases
6. Técnicas de respiración: la respiración completa (respiración yóguica)
7. La respiración consciente y el momento presente
8. Práctica de respiración consciente e integración de lo aprendido

Relajación Consciente

1. Concepto, función e importancia de la relajación en el mundo actual
2. Factores que dificultan el estado de relajación
3. Componentes necesarios para la relajación: desapego, la práctica de la atención a las sensaciones corporales y respiratorias
4. Práctica de relajación guiada e integración de lo aprendido

Impartido por **José Álvarez Olmedo**

- Instructor de **Yoga y Meditación**
- **Titulado por la E.T.Y- VINIYOGA** (yoga según el método de **T.Krishnamacharya** y su hijo **T.K.V Desikachar**) en la escuela de formación y yoga terapia **Asana-Yoga** (2011-2015)
- Curso **el corazón del Yoga**, realizado en el **Krishnamacharya Yoga Mandiram**, en la ciudad de Chennai (India).

- Cursos y retiros intensivos de **asana-pranayama-mudra** en la **E.T.Y-VINIYOGA**, impartidos por **Claude Maréchal**
- Cursos y retiros intensivos de **filosofía y psicología del Yoga** (Tratado de los **Yoga Sutra de Patañjali**) por la **E.T.Y- VINIYOGA**, impartidos por **Claude Maréchal**
- Cursos y retiros intensivos sobre meditación **Vipassana** y **Mindfulness** en India y Nepal
- Formado en **Healing Chants** (canto védico)
- En la actualidad realizando la **post-formación de Viniyoga** (2016-2019).
- Curso de ocho semanas de **Mindfulness** basado en el **MBSR** desarrollado por **Jon Kabat-Zinn** en el centro de formación **DhammaSati**, impartido por **Mario Carrillo**