COMIENZA
1 DE MARZO

RESPIRACIÓN AHIMA

TRANSFÓRMATE Y AYUDA A TRANFORMAR

Formación en Breathwork

FORMACIÓN: GUÍA EN ESTADOS EXPANDIDOS DE CONCIENCIA

La respiración es el puente para ir a estados profundos de conocimiento de uno mismo y mas allá. Embárcate en un trabajo personal muy potente que transformará tu forma de ver la realidad.

ABRE TU MENTE Y SANA

La exhalación se convierte en una poderosa herramienta de liberación, mas allá de los limites que conoces. **Aprende a configurar nuevos patrones mentales.**

Aprende esta poderosa herramienta

Con la milenaria técnica Yogui de **respiración dinámica** junto a los conocimientos sobre la mente y emociones que vinieron siglos después, junto a técnicas nace esta potente técnica para adentrarse en lo mas profundo de nuestro Ser.

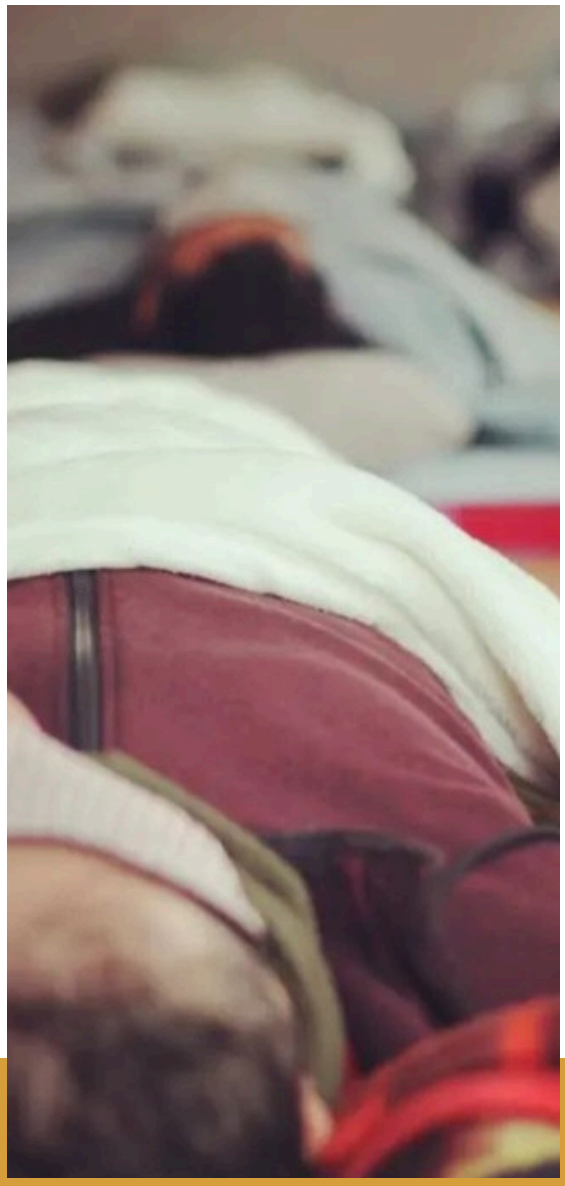
Una experiencia **como nunca antes has vivido** y al mismo tiempo completamente **segura y consciente**. Podemos afirmar que recordarás los días y el grupo de respiración para siempre; como así también que utilizarás esta experiencia **en ti y en otros** cada vez que sea necesario, reencontrar el eje de nuestro Ser.
Estas a un paso de darle lugar a necesario cambio.

Al igual que debemos ordenar nuestra casa cada cierto tiempo, nos toca revisar, limpiar y cambiar muebles en nuestros **4 cuerpos internos** (El cuerpo Mental, Emocional, Energético y Espiritual).

Qué es la Respiración Ahima

Escuchar nuestro Ser, es escuchar la única verdad que existe. Nuestro Ser siempre dicta lo mejor para nuestro mayor bien.

Tan antiguas son las **técnicas de respiración** en el hombre, que prácticamente todas las culturas las utilizan para su **sanación** (tanto grupal como individual), Recordemos las ceremonias indígenas o las danzas de trance sufíes, todas van ligadas a una cierta respiración que servirá de vehículo para innumerables propósitos.



AHIMA en sanscrito significa "**Disolverse hasta el átomo**"

Es ir en busca del **Yo Real**, nuestra esencia mas intrínseca, el niño interno, el proposito de nuestro **Ser**.

ES UN VIAJE DONDE EL VEHICULO ES LA RESPIRACIÓN

Incluye llenarnos de energía, liberar traumas, crear neutralidad, **resetear al cuerpo**, soltar y soltar.

Conoce todo tu potencial, conociéndote.

Quién imparte

Simón Gardes es un reconocido **profesor de Yoga**, de linaje Tántrico y filosofía Samkhya. Su escuela, el Yoga de los 5 cuerpos, es un yoga dinámico, sin veneración de dioses, cuyo propósito es la **sensibilización del cuerpo y desarrollo de la intuición.**
Ha realizado innumerables viajes a los Himalayas buscando el origen del yoga y sus libros antiguos. Es así que se encuentra con la respiración como **técnica para entrar en estados no ordinarios de conciencia**.

"En la respiración encontramos la puerta hacia la serenidad interior." Lao Tzu

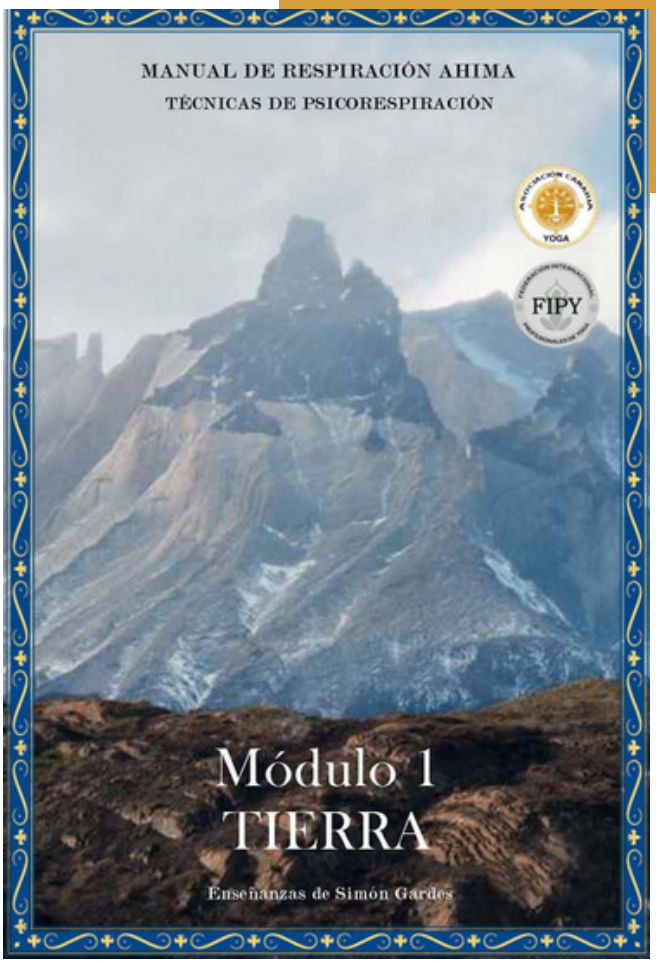
CÓMO NACE LA FORMACIÓN

Esta formación surge del conocimiento de los **Antiguos Vedas** y sus diversas técnicas de **Pranayamas**. De aqui surgen las bases para la Respiracion Holotrópica de Stanlislav Grof, el Rebirthing de Leonard Orr, o el Método Wim Hof.
Todas estas técnicas nacen en el Yoga y su respiración **Ahima**

TEMARIO
MÓDULO 1: TIERRA

En el módulo 1, Tierra, aprenderás los siguientes puntos clave:

- Formas de comenzar una ceremonia de respiración.
- Técnicas de conexión con el Prana.
- Protecciones energéticas.
- Espacios y elementos de trabajo.
- Manejo y disposición de elementos de seguridad en la sala.
- Fisiología de la respiración.
- Fases en la respiración.
- Conceptos y usos de la Energía Kundalini.
- Movimientos del cuerpo durante una sesión.
- Sensaciones corporales.



EJERCICIOS

- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Muladhara – Incluye audio guía.
- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Swadhisthana – Incluye audio guía.
- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Manipura – Incluye audio guía.
- Ejercicios de profundización en la psiquis durante los estados de expansión de conciencia.

TEMARIO
MÓDULO 2: AGUA

En el módulo 2, Agua, aprenderás los siguientes puntos clave:

- Historia, métodos y filosofías en las respiraciones dinámicas.
- Posturas y ejercicios previos a una sesión.
- Herramientas corporales para la expansión de conciencia.
- Técnica de la activación del circuito energético integral.
- Trastornos y personalidades. Parte 1.
- Desencadenantes de la crisis de transformación.
- Mapa interno en las crisis espirituales.

EJERCICIOS

- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Anahata Incluye audio guía.
- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Vishuddha - Incluye audio guía.
- Ejercicios de desarrollo personal.
- Ejercicios de desarrollo respiratorio.

TEMARIO
MÓDULO 3: AIRE

En el módulo 3, Aire, aprenderás los siguientes puntos clave:

- Estudios de la conciencia.
- Técnicas de relajación profunda.
- Uso de Yoganidra y sankalpas.
- Fisiología cerebral en la respiración.
- Trastornos y personalidades. Parte 2.
- Tipos de miedos y formas de enfrentarlos.
- Experimentar la expansión de la conciencia.

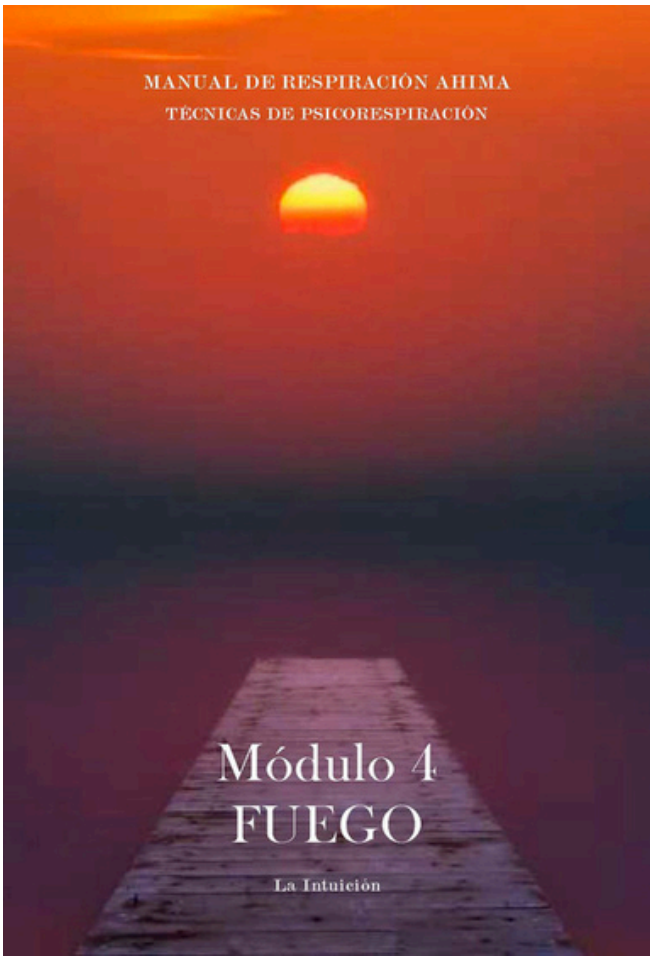
EJERCICIOS

- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Sahasrara – Incluye audio guía.
- Ejercicios personales de conexión con el Ser.

TEMARIO
MÓDULO 4: FUEGO

En el módulo 4, Fuego, aprenderás los siguientes puntos clave:

- El Desarrollo de la intuición. Teórico-practico.
- Los siete tipos diferentes de percepción intuitiva.
- Liberación emocional y niño interno.
- Manipulación física durante las sesiones.
- El ego y otras distorsiones.
- Tipos de experiencias durante una respiración dinámica.
- El rol del terapeuta en una sesión.
- Formas de finalizar una sesión.



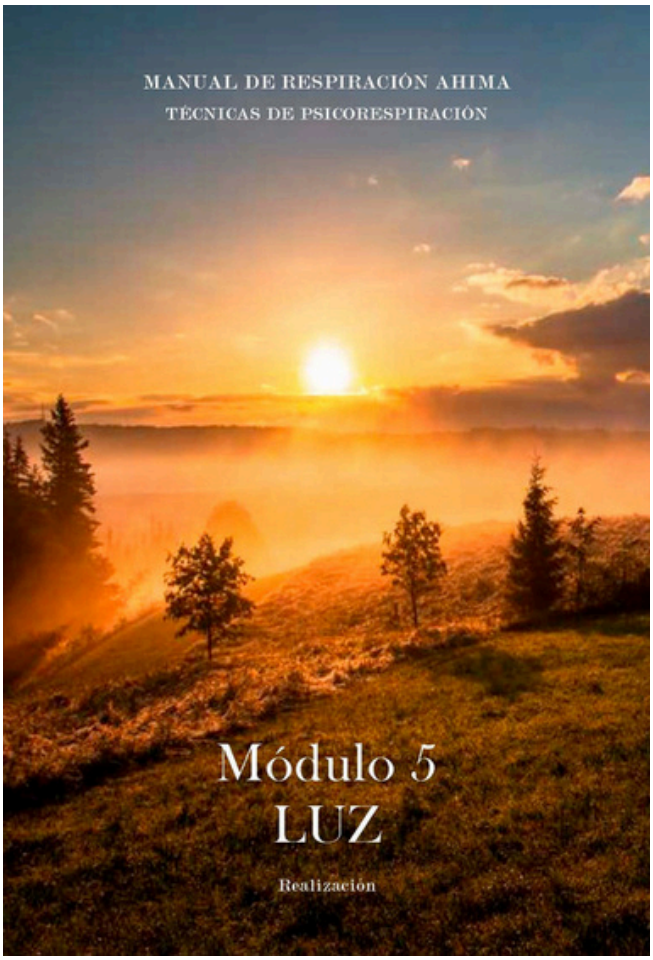
EJERCICIOS

- Ejercicios de desbloqueo y sensibilización del chakra Ajña (3er ojo)– Incluye audio guía
- Ejercicios de percepción sutil.

TEMARIO
MÓDULO 5: LUZ

En el módulo 5, Luz, aprenderás los siguientes puntos clave:

- Disposición del plano energético durante un estado expandido de conciencia.
- Aspectos y organización de una sesión antes de una sesión.
- Aspectos y organización de una sesión durante una sesión.
- Psicología de la música.
- Procesos de integración.
- Niveles o capas de experiencias.
- Ciclos de la energía.
- Técnicas en la creación de una sesión.



EJERCICIOS

- Ejercicios de Microdosis en respiración dinámica.
- Prácticas reales.

Sobre la formación

Transfórmate → Vive la experiencia → Guía a otros

La formación de facilitadores en Respiración Ahima se compone de **6 meses** en los que se realizarán **6 clases presenciales**, en Casa Sananda (El Sauzal, Tenerife), donde se explicará la teoría y se pondrán en práctica los ejercicios y técnicas de respiración aprendidos.

Es importante destacar que hay muchos ejercicios para realizar en casa, fundamentales para el integrar conocimientos y expandir la conciencia.

En la formación se te entregará:

- Un manual por cada módulo.
- Audios para tus ejercicios en casa
- 6 Sesiones completas de 3 horas cada una de Breathwork.
- Prácticas de liberación.
- Técnicas de puntos de presión físicos.
- Doble diplomatura
- Y el apoyo constante de Simón, tanto en las sesiones como durante los 6 meses.

Como parte de la formación Ahima te incluiremos como soci@ al grupo ACY donde podrás informar y compartir tus actividades.

100€
al mes durante 6 meses.

100€
pago de la matrícula

Precio total de la formación solo 700€

Fechas de los encuentros presenciales:

1 de Marzo

5 de Abril

3 de Mayo

7 de Junio

5 de Julio

2 de Agosto

Certificado por

Federación Internacional de Profesionales de Yoga

Asociación Canaria de Yoga

RESPIRA
CONECTA
RENACE

Casa Sananda
Calle Malvasía 8, El Sauzal
Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: 660 891 530
Email: contacto@asociacioncanariadeyoga.com

www.asociacióncanariadeyoga.com