

TALLERES DE YOGA CON SONIDO

Chloé van Zuylen. Instructora de yoga, sonoterapeuta y terapeuta psicomotriz. Acompaño a personas desde el ámbito del Hatha yoga, la meditación, la terapia de sonido y la psicomotricidad relacional con especial atención en el autocuidado, el autoconocimiento, el equilibrio entre cuerpo, emoción, mente, alma.

El yoga y la meditación significan para mí volver al centro, al cuerpo, al sentir, a la aceptación de todo lo que es, lo que me ayuda a vivir conmigo y con el mundo que me rodea. El sonido es otro encuentro íntimo que abre nuevos espacios en mí para escuchar hacia el interior, hacia la propia vibración interna e intacta del corazón, sede del alma. Compartir una búsqueda, una forma de vivir que nutre tanto el cuerpo como el alma es lo que me apasiona profundamente.

Taller: 20 de septiembre 19.00 – 21.00

Equilibrar cuerpo, mente y emoción. Taller de yoga, meditación y baño de sonido.

Experimentamos en este taller un espacio de movimiento y quietud, de sonido y silencio, de escucha y reflexión con nosotros mismos desde el autocuidado. Nos brindamos un momento de observación respecto al cuerpo físico, la respiración, los pensamientos y emociones.

Para encontrar la quietud y la calma, unimos cuerpo, mente y emoción a través de respiraciones conscientes y posturas suaves de yoga que aportan equilibrio, flexibilidad y firmeza. Así, entablamos una conversación con el cuerpo que se estira y se abre, liberando tensiones mientras la energía se eleva, las emociones se transforman y la mente, concentrada, se tranquiliza...

Un baño de sonido acompaña la meditación y la relajación, armonizando cuerpo, mente y emoción para establecer una conexión directa con el corazón, re-conocernos y abrir ventanas a nuestra vida.

¿En qué consiste un baño de sonido?

Se trata de una experiencia meditativa en la que nos “bañamos” en los sonidos y vibraciones producidos por diferentes instrumentos como gongs, arpa celta, tambor oceánico, handpan, shanti, shruti box, cuencos, etc. A través de estos sonidos y vibraciones que modifican la frecuencia, la mente, quieta y atenta, entra en un estado meditativo, lo que nos permite liberar heridas, experimentar espacios nuevos, sensaciones varias y una profunda conexión interior.

¿Qué vas a conseguir con este taller ?

- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Relajar el cuerpo
- Reducir el insomnio y la hiperactividad

- Mejorar la concentración
- Calmar la mente
- Liberar emociones
- Soltar patrones de conducta
- Mejorar tus relaciones
- Aumentar la energía
- Fomentar la creatividad
- Conectar contigo
- Conocerte mejor (fuerzas y limitaciones)
- Fluir con el presente

Taller: 2 de octubre 19.00 – 20.00

Despertar la intuición y el corazón para la toma de decisiones. Taller de yoga con sonido.

En este taller experiencial de yoga con sonido, vamos a potenciar nuestra sabiduría, nuestra intuición gracias a la expansión del corazón y la conexión con nuestra mente superior. Cuando se puede mirar y sentir desde el corazón aparecen emociones elevadas como la compasión, la empatía, la certeza, la confianza en la vida, incluso una alegría más profunda... La mente pasa entonces a un nivel superior, dejando de controlar, dar vueltas, dudar, etc. Despertar el corazón y la mente superior permite acceder a la intuición y tomar decisiones acertadas.

Para mover la energía del corazón y acceder a la mente superior, se trabaja desde la respiración con posturas suaves de Hatha yoga que mantienen la mente enfocada y abren el cuerpo, especialmente la zona del pecho.

La meditación y/o relajación será acompañada por el sonido y la vibración de algún instrumento para profundizar en el interior de cada uno y conectar con nuestra intuición desde una mente y un corazón sabios.

¿Qué vas a conseguir con este taller ?

- Despertar la intuición
- Conectar con tu corazón
- Afinar la percepción
- Fomentar la creatividad
- Claridad mental
- Mejorar la concentración
- Mejorar tus relaciones
- Aumentar la energía
- Fomentar la creatividad
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Soltar tensiones
- Relajar el cuerpo
- Tranquilizar a la mente

Taller: 8 octubre 19.00 – 20.00

Encontrar la paz interior. Taller de yoga con sonido.

Durante el taller compartiremos una conexión con esa capa sutil del Ser que experimenta una profunda paz interior, un estado de dicha, de contentamiento y una conexión espiritual con el todo (consciencia universal).

Como parte esencial, la práctica de yoga donde la respiración y unas posturas suaves nos encaminan a nuestra verdadera identidad, al corazón sabio para activar, desde allí, nuestra luz y nuestro propósito.

Después de una pequeña meditación, descansamos con un corazón abierto a vibrar, a recibir el sonido de unos instrumentos que elevan la vibración del Ser, permitiendo que aflore esa capa más sutil dentro de nosotros: el dialogo con el Ser, el alma.

El yoga, la meditación y la relajación invitan a recibir la vibración sonora conectados con nuestra esencia más pura, desde un estado superior de consciencia.

¿Qué vas a conseguir con este taller ?

- Aliviar el vacío existencial
- Encontrar la paz interior
- Conectar con tu Ser profundo
- Fomentar tu parte espiritual
- Elevar tu vibración
- Aumentar la energía
- Conectar con tu intuición
- Claridad mental
- Mejorar la concentración
- Mejorar tus relaciones
- Fomentar la creatividad
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Relajar el cuerpo
- Calmar a la mente