

YAMILA ESTELLA

YOGA



CURSOS IMPARTIDOS

“Surya Namaskar”

“El Karma y el Karma Yoga”

“Hamsa Dhyana – Swadhyaya”

“Sintiendo el yoga (Asanas, Trataka y Yoga Nidra)”

“Chidakasha Dharana”

“Hridayakasha Dharana”

“Yoga y Ecología”

“Relajación Consciente”

“Shirshasana-Postura sobre la cabeza”

“Yoga y Cáncer

“Retiro Práctica de la Atención”

“Yoga Sutras de Patanjali”

“Los 8 pasos del yoga”

“Práctica de Shatkarmas” (Shankaprakshalana, Kunjal y Neti)

“Satkaryavada”

“Visión del Bhagavad Gita”

“Conciencia del Suelo Pélvico y Mulbandha”

“Kurmasana y Pratyahara”

“Conciencia y ejercicios de respiración”

“Fuerzas Opuestas en las asanas y en la meditación”

“Formación en Yoga Nidra” Curso de especialización de 5meses de duración

“Sadhana Tattwa Shuddhi”, 5 meses de duración

“Retiros de Yoga Nidra”

“Retiros de Tattwa Shuddhi”

Traducción del inglés de seminarios de fin de semana y conferencias de yoga:

“Sri Vijnana Bhairava Tantra”, “Salud Integral”, “Yoga y estrés” (con Swami Nishchalananda, Sw Satyasangananda y Swami Ambikananda)

Traducción película yóguica de inglés a castellano “El Viaje del alma”