

EDUCACIÓN DE LA CALMA

Talleres grupales Online
Meditación y Herramientas Transpersonales

Un espacio para regresar a ti



Yolanda Lopez

www.espaciofamiliar.es

 620021801



SILENCIO . VIBRACIÓN Y FRECUENCIA



NO PODEMOS HABLAR DE MEDITACIÓN SIN HABLAR DEL SILENCIO.

No es ausencia de sonido, sino un espacio interno.



EL SILENCIO NOS INVITA A MIRAR HACIA DENTRO.

Dejamos el ruido exterior y comenzamos a escucharnos en nuestra vida interna, para descubrirnos.



EN EL SILENCIO, EL CUERPO SE ORDENA, LA MENTE SE AQUIETA Y NUESTRA ENERGÍA SE ARMONIZA.



EL SILENCIO NOS CONECTA CON NUESTRA ESENCIA, CON LO QUE SOMOS EN VERDAD.

Nos acerca a nuestra dimensión energética y a la vida que nos habita.



EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN

es el autoconocimiento.
El silencio es la puerta que nos lleva a nosotros mismos.

NUESTRA VIBRACIÓN CAMBIA Y NUESTRA FRECUENCIA SE VUELVE MÁS COHERENTE.



Desde el ruido y la dispersión



Hacia la calma y la coherencia



Conexión con nuestra frecuencia esencial



CUANDO NOS ALINEAMOS CON NUESTRA FRECUENCIA, TODO EN NOSOTROS FLUYE EN ARMONÍA.



EL SILENCIO ES EL UMBRAL



NOS INVITA A IR HACIA DENTRO



NUESTRA VIBRACIÓN SE ARMONIZA



NUESTRA FRECUENCIA SE ELEVA



NOS ENCONTRAMOS CON QUIEN REALMENTE SOMOS

ESCUCHA CONSCIENTE

La escucha consciente es el arte de volver a uno mismo.

Tenemos tres centros de regulación para establecer una coherencia fisiológica.



MENTE

Su lenguaje son *los pensamientos.*



CORAZÓN

Su lenguaje son *las emociones.*



DIGESTIVO

Su lenguaje son *las sensaciones.*



El lenguaje de los tres es *la respiración.*

Cuando respiramos con presencia, dejamos de estar dispersos. La mente se aquieta, el corazón se regula y el cuerpo se ordena. Entramos en coherencia.



CONEXIÓN CON EL ESTADO INTERNO

Ejercicio de 2 minutos



1. INHALA

Inhala suave y de forma natural. Observa tu inhalación.



2. EXHALA

Exhala más largo que la inhalación. Deja que la exhalación se alargue.



3. OBSERVA

Mantén tu atención en la respiración durante dos minutos.



4. ESCUCHA

Observa cómo estás. Observa qué hay en ti. Sin cambiar nada. Solo escuchando.



Volver a tu respiración es volver a ti. *Ahí comienza la coherencia.*

EMOCIONES Y ONDAS CEREBRALES



EMOCIONES DE
MIEDO

BETA ALTA



PREOCUPACIÓN
Y ESTRÉS



EMOCIONES DE
PAZ

ALFA



CALMA



EMOCIONES
PROFUNDAS

THETA



INTUICIÓN,
PERDÓN



EMOCIONES DE
RENDICIÓN

DELTA



DESAPEGO,
DES EGOCENTRISMO



EMOCIONES
ELEVADAS

GAMMA



AMOR INCONDICIONAL,
CONEXIÓN CON
ALGO MAYOR

4x4 RESPIRANDO

Una técnica simple para encontrar calma, claridad y equilibrio.

1

Respiración
Alternada



EQUILIBRA Y
CALMA LA MENTE

2

Mudras y
Respiración



ESTADO INTERNO
EVOCADO CON EL GESTO



3

Fronto-Abdominal



ÍNTEGRO LO QUE
PIENSO Y SIENTO

4

Respiración
Completa



UNIFICA EL
SISTEMA



EJERCICIOS PARA TU *Calma y Bienestar*

Pequeños movimientos que te ayudan a sentirte mejor, concentrarte y tener más energía. ♥

1 BOTONES DE ESPACIO

Este ejercicio ayuda a mejorar la concentración, la claridad mental y la coordinación.

¿CÓMO SE HACE?

- Coloca una mano en el ombligo.
- Con la otra mano, toca suavemente el huequito que está debajo de tu clavícula, a un lado del esternón.
- Mantén ambos puntos mientras respiras profundo por 1 minuto.



Ayuda a organizar pensamientos, reducir el estrés y mejorar el aprendizaje.

2 BOTONES DE TIERRA

Este ejercicio ayuda a mantener la calma, sentirte segura y con más energía.

¿CÓMO SE HACE?

- Coloca una mano en el huesito que está debajo del labio inferior.
- La otra mano en el hueso que está debajo de tu clavícula.
- Respira profundo y mantenlos mientras cuentas hasta 1 minuto.



Te ayuda a sentirte en calma, con los pies en la tierra y con más estabilidad emocional.

3 BALANCEO DE GRAVEDAD

Este ejercicio relaja la espalda, libera tensión y mejora la circulación y el equilibrio.

¿CÓMO SE HACE?

- Siéntate en una silla resistente.
- Inclina tu cuerpo hacia adelante dejando que tus brazos cuelguen libres hacia el suelo.
- Balancea suavemente tu cuerpo de un lado a otro.
- Hazlo por 1 a 2 minutos respirando profundo y relajado.



Relaja tu cuerpo, libera el estrés y te da una sensación de ligereza y bienestar.



Dedica unos minutos cada día para cuidar de ti.
¡Tu bienestar importa!



TERAPEUTA HOLÍSTICO NATURAL


SESIONES PRESENCIALES Y ONLINE 





OSTEOPATÍA
CRANEO SACRAL
VISCERAL
ESTRUCTURAL

TERAPIA 
TRANSPERSONAL
CONSCIENCIA DEL SER

METAMÓRFICA
TÉCNICA
PROCESO DE CAMBIO


TAMEANA 
TÉCNICA
ENERGÉTICA Y
VIBRACIONAL

INTELIGENCIA
EMOCIONAL 

ACOMPANIAMIENTO
DUELO Y MUERTE 


REFLEXOLOGÍA
INTEGRAL

RESET

MINDFULNESS Y
RESPIRACIÓN
CONSCIENTE 

LIBERACIÓN DE
ESTRÉS

BIOMAGNETISMO
MÉDICO 

NUTRICIÓN
HIGIENISTA 

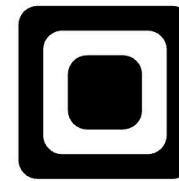
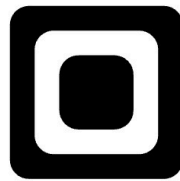
EDUCACIÓN DE LA CALMA

Talleres grupales Online
Meditación y Herramientas Transpersonales

Un espacio para regresar a ti



Yolanda Lopez
www.espaciofamiliar.es
620021801



EDUCACIÓN DE LA CALMA

Talleres grupales Online
Meditación y Herramientas Transpersonales

Un espacio para regresar a ti



Yolanda Lopez
www.espaciofamiliar.es
620021801

