



OCTUBRE - MAYO



ESENCIAS SAGRADAS DEL YOGA

8 TALLERES

Cada chakra guarda un poder sanador.
A través del yoga y los aceites esenciales aprenderás
a nutrir tu bienestar y tu salud desde la raíz.

RESERVA TU PLAZA

+34 653 354 264 Nora

+34 626 026 482 Helena



Ciclo de 8 talleres
IBIZA 2025/2026

***Esencias Sagradas del Yoga** es una propuesta Teórico-práctica co-creada con el fin de compartir nuestra experiencia en el ámbito donde cada una de nosotras dos llevamos años investigando y desenvolviéndonos.*

Este **ciclo de 8 talleres** es una invitación a habitarte con mayor profundidad: un viaje donde la sabiduría del Hatha Yoga se entrelaza con la alquimia sutil de los aceites esenciales, despertando equilibrio en tu cuerpo, tu energía, tu mente y tu corazón.

Cada encuentro será un espacio cuidado, nutrido por las enseñanzas del Yoga y del Tantra, acompañado por la fragancia viva de los aceites que suavemente expanden la conciencia. También recibirás pequeñas prácticas para sostener en casa, como semillas que florecerán a tu propio ritmo.

Al llegar el último fin de semana, nos reuniremos para integrar lo vivido y celebrar el recorrido: un rito de conexión con la fuerza vital que habita en ti.

Estos talleres están diseñados tanto para principiantes, ofreciendo una introducción segura y accesible para explorar los beneficios del yoga, como para practicantes que quieran ampliar la perspectiva del Yoga y gestionar de una manera más efectiva su práctica individual.

Trabajaremos cada Chakra con Aceites Esenciales específicos para los órganos que se encuentran en esa zona y los bloqueos, dolencias o patologías más comunes de esa parte del cuerpo. Aprenderemos cómo los Aceites Esenciales elegidos, en cada taller, nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud de manera psicoemocional, física y mentalmente.

Además, explicaremos las tres maneras en las que se pueden usar los Aceites Esenciales Puros para saber en qué momento, cuándo y cómo elegir usar el Aceite de forma tópica, aromática o ingerida. Para ello, es muy importante, poner foco, mucha escucha interna y consciencia en nuestro cuerpo para sentir y entender el mensaje que nos está dando.

Estos talleres son ideales para personas que:

- Quieren crear una base sólida para su práctica y tener criterio a la hora de elegir su estilo de práctica de yoga
- Buscan reducir el estrés y mejorar su bienestar general.
- Desean conectar contigo misma de manera más profunda.
- Quienes quieran indagar un poco más en su práctica individual y gestionar su propia Sadhana.
- No se necesita experiencia previa
- Te ofreceremos algunas prácticas para que ese mes puedas hacerlas en tu casa y llevarte una experiencia más profunda.

Los encuentros serán:

1º Muladhara Chakra : 31 de Octubre

2º Swadhisthana Chakra: 7 de noviembre

3º Manipura Chakra: 5 de diciembre

4º Anahata Chakra: 23 de enero

5º Vishuda Chakra: 13 de febrero

6º Ajna Chakra: 13 de Marzo

7º Sahasrara Chakra: 17 de abril

8º Integración: 8 de Mayo

Horario: viernes de 18.45 a 21.30 hs

Inversión:

Por taller 33€

Recorrido completo (pago anticipado) 229€

Alumnos activos de Chandra 10% de descuento

Se entrega Certificado de Asistencia de 20 hs del YACEP Yoga Alliance

Para mas informacion, no dudes en ponerte en contacto con nosotras a chandraibizayoga@gmail.com o al +34.653.354.264

Con amor, te esperamos

Helena y Nora

Nos vemos en Chandra Ibiza; calle Aragon 78- Bajo-IBIZA