



SPANDA KRIYA YOGA

Descubre este viaje iniciático

APRENDE A MOVER TU ENERGIA SEXUAL/VITAL Y TRANSFORMATE EN TODOS LOS NIVELES DE TU SER

EN QUE CONSISTE

Es un programa 100% práctico dónde aprenderás a reconocer, activar y mover tu energía sexual/vital, expandirla por tu sistema nervioso y llegar a espacios más sutiles de tu cuerpo y de tu consciencia. Descubrirás cómo es esa energía creativa dentro de ti para gestionarla y lograr un estado de equilibrio, felicidad y plenitud en tu vida diaria.

Basado en las enseñanzas de la Orden de Saraswati (Sunyata Saraswati) y la Sociedad de Kriya Jyoti Tantra, ampliadas con Herramientas de Tao y de Tantra.

A QUIEN VA DIRIGIDO

- A todas las personas que quieran explorar su energía sexual/vital y quieran integrarla a un nivel profundo y consciente.
- A todas las personas que sientan que es momento de liberarse de prejuicios y ataduras físicas, mentales y emocionales.
- A profesores, facilitadores y coaches que quieran experimentar esta técnica.
- A todas las personas con el deseo de compartir experiencias con otros seres en la misma búsqueda.

“El fin del Kriya Yoga es abrirte las puertas de la percepción espiritual sin olvidarte de que eres un ser terrenal con un cuerpo físico. No busca la trascendencia en la abstracción de los sentidos sino su amplificación a través de la práctica.”

Manual de Tantra Kriya Yoga (Orden de Saraswati)

FECHAS DEL CURSO MAYO:

OPCION 1: miércoles 20h

03 - 10 - 17 - 24 y 31 de MAYO

OPCION 2: viernes 11h

05 - 12 - 19 - 26 de MAYO

02 de JUNIO

OPCIÓN 3: lunes 20h

8 - 15 - 22 - 29 de MAYO

05 de JUNIO

COSTO 195 euros (5 encuentros semanales de 120')

[QUIERO INSCRIBIRME AL CURSO](#)

BENEFICIOS: Funciona en todos los niveles del **SER**.

A nivel físico:

- Libera bloqueos
- Regenera el sistema endócrino y nervioso
- Revitaliza los órganos vitales
- Mejora el sistema inmunológico
- Rejuvenece y fortalece el cuerpo

A nivel mental:

- Libera creencias limitantes
- Calma las emociones
- Mejora el pensamiento
- Produce estados de bienestar
- Mejora tus relaciones

A nivel espiritual:

- Libera las emociones
- Integra la energía
- Activa y potencia los chakras
- Sublima la energía sexual/vital
- Favorece la autoexploración

PROGRAMA

Consta de cinco módulos dónde te guiaré por todas las herramientas de una manera inmersiva y progresiva para que puedas integrar tu experiencia amorosamente.

MODULOS:

1º MODULO – KIRANA KRIYAS: Limpieza, apertura y activación de los canales energéticos (nadis)

2º MODULO – KAYA KALPAS (ejercicios de rejuvenecimiento): Movilización de las ruedas de energía (chakras).

3º MODULO – ENERGIZADORES PSICOSEXUALES: Estimulación de los chakras más bajos con el fin de mover la energía desde el chakra raíz hacia la coronilla

4º MODULO - Secuencia de activación de la energía kundalini.

5º MODULO - Integración y profundización de la práctica

METODOLOGIA:

Técnicas:

- Asanas (secuencias de posturas para purificar el vehículo físico)
- Pranayamas (técnicas de respiración para expandir la consciencia)
- Mudras (gestos que activan las corrientes del cuerpo)
- Bandhas (nudos para conservar y mover la energía en el cuerpo)
- Dhyana (meditación para que conectes con la Corriente Divina - en quietud o en movimiento)
- Mantras (sonidos trascendentes que resuenan en el cuerpo)
- Yantras (manifestaciones visuales de mantras)

Secuencias de posturas:

- **Kirana Kriyas:** direccionados a abrir, limpiar y estimular los canales energéticos – Nadis - por medio de estiramientos y desdoblamientos del cuerpo.
- **Kaya Kalpas:** direccionados a estimular y potenciar las ruedas energéticas – Chakras – por medio de pliegues y aperturas del cuerpo.

- **Energizadores psicosexuales:** direccionados a mover la energía desde la base de la columna por medio de apertura de piernas, movimientos púbicos y de cadera, movimientos de piernas y estiramientos de los músculos que están más cerca de la base de la columna.
- **Activación de la energía kundalini:** maniobras direccionadas a mover y expandir la energía en el cuerpo.

Estructura del curso:

- Las prácticas son progresivas y consecutivas, de 120' de duración. Se realizan una vez a la semana para permitirle a tu cuerpo integrar el movimiento energético propuesto entre clase y clase.

Estructura de la clase: la clase tiene tres momentos

- Primera parte: Pranayamas – Mudras - Bandhas
- Segunda parte: Secuencias de posturas
- Tercera parte: Relajación activa (cierre)
- Mantras (opcional)

[QUIERO INSCRIBIRME AL CURSO](#)

PROFESORA

Mi nombre es María de los Ángeles, me inicié en este camino hace 20 años con mi primer Maestro, Prem Rawat, que me transmitió el CONOCIMIENTO con cuatro técnicas de meditación.

Un tiempo después, me recibí de profesora de Hatha Yoga y aprendí de disciplina, filosofía y asanas y muy pronto me encontré nutriéndome de la ciencia milenaria del Ayurveda.

Sin embargo, todo se integró en mí con la llegada del Tantra a mi vida, y conecté definitivamente con mi ser interior!

Me certifiqué como Profesora de Tantra Yoga en la escuela de Masajes para el alma y posteriormente, en los profesorado de Respiración Ovárica y Sexualidad sagrada con Sajeewa Hurtado. Soy canalizadora de Registros Akáshicos y Reiki Nivel I.

MI INTENCIÓN ES QUE PUEDES ACCEDER A TU BUSQUEDA INTERIOR EN UN ESPACIO SEGURO EN PLENA CONSCIENCIA Y LIBERTAD

TESTIMONIALES

“Impresionado. Me encantó el ritmo pausado de las sesiones, profundizando al máximo a cada ejercicio. Fue una experiencia transformadora.” Valts

“Cada clase se ha convertido en una experiencia sorpresa. Recomendando dejarse llevar y experimentar lo que deba venir. La calma de la profesora y sus pautas al dejar que el cuerpo experimente entre clases es muy acertado.” Natali

“Fue absolutamente una de las experiencias más transformadoras de mi vida. Cada clase es una experiencia en sí misma, y te deja nuevos filtros que te permiten ver el mundo de una manera más conectada.” Stefano

“Ha sido un gran descubrimiento. Las clases son dinámicas y muy relajantes a la vez. Muy recomendable!” Silvia

[QUIERO INSCRIBIRME AL CURSO](#)