

YOGA SUAVE DE LOS SENTIDOS

El “*Yoga Suave de los Sentidos*” es una práctica muy suave y relajante que te permite conectar con tu cuerpo, despertar tu energía interior y sentir el placer del movimiento consciente a través de un enfoque relajante y restaurativo del sistema nervioso. Está adaptada para personas con SFC, Fibromialgia y SQM.

Beneficios

Relaja el sistema nervioso y tu mente

Conecta con tu cuerpo

Reduce el cansancio y fatiga crónica

Aumenta tu vitalidad y sensualidad

Disminuye el estrés, ansiedad y depresión

Activa tu energía interior de una forma suave y duradera

Web de Eva Prudencio, profesora de Yoga: <https://evaprudencio.com/>

Eva Prudencio, profesora de Yoga, ha creado Una modalidad específica adaptada a los enfermos con Fatiga Crónica, Fibromialgia y Sensibilidad Química Múltiple, combinando diferentes formaciones de psicología, yoga, Yoga Nidra, relajación profunda, coaching, tantra, meditación, PNL (programación neurolingüística) y conciencia corporal: <https://evaprudencio.com/sindrome-de-fatiga-cronica/>

Eva Prudencio, profesora de Yoga (*Testimonio*):

Con 18 enfermé del Síndrome de Fatiga Crónica y durante mucho tiempo estuve sin poder moverme de la cama. Todo se volvió oscuro y vacío en mi interior. Y tras varios años lamentándome de mi situación, me di cuenta de que la única forma que tenía de sentirme mejor, era aprendiendo a vivir de otra forma. Estaba claro que la vida que me habían enseñado no podría ser la mía. Tenía que buscar otra (...) y recuperar mi vida. Una vida que me habían robado durante unos cuantos años, pero que estaba decidida a recuperar.

Y eso se convirtió en mi propósito, pero no sabía por dónde empezar... Durante mucho tiempo busqué la solución a mis problemas en el exterior. Estaba constantemente buscando una sanación, que nunca llegaba, hasta que aprendí a escuchar a mi cuerpo, activar mi energía interior (...).

¡Y eso fue lo que realmente cambió mi vida!

Reseña de su formación, CV.:

-200 horas YTT en Tantra Yoga Clásico en Shanti Yoga Ashram con Yogi Prakash en Nepal acreditado por Yoga Alliance.

-Formación en Arteterapia Gestalt por Arteterapia Humanista en Madrid.

-Experta en Sexualidad Consciente.

-Especialista en PNL (Programación Neurolingüística) impartido por Xavier Pirla de Talent Institut discípulo directo del creador de la PNL acreditado por la «Society of NLP» (creadores).

-Embodiment Femenino impartido por Jenna Ward & Michaela Boehm (creadora del NLMM* movimiento no lineal)

-Máster de Profesorado especialidad en inglés por la Universidad Internacional de Valencia.

-Formación en técnicas de Mindfulness.

-Completando el Grado en Psicología por la VIU.