

Seminarios de profundización Yoga para el Embarazo y la Crianza

Facilitados por Tere Puig

en colaboración con profesionales de distintos ámbitos

Sobre lo que aportan a nivel profesional y personal contado por algunas de las participantes

La formación de yoga para embarazadas me ha aportado muchas cosas en mi práctica, en mis clases y en mi vida. Una de las más importantes ha sido la desmitificación de la idea que tenía de lo que un embarazo o un parto tenía que ser desde el punto de vista de profesora de yoga. He descubierto que vivirlo de forma natural y sencilla, sin intentar encajar con ningún modelo ni disciplina, simplemente viviendo el momento con plenitud, entrega y conciencia, es el mayor regalo y la forma más sabia que una mujer puede vivir este periodo. Así lo intento transmitir en mis clases y así lo estoy viviendo, pues estoy embarazada!!!!, un mes después de empezar el curso la vida nos hizo a mi pareja y a mí un inesperado pero maravilloso regalo. Así que, este curso, que empezó con la ilusión de querer profundizar en el yoga para embarazadas para poder acompañar a las mujeres que venían a mis clases, ha sido al final una preparación personal para poder vivir mi embarazo de una forma muy natural, disfrutando cada día de los cambios que se presentan.

También me gustaría añadir, que muchas cosas aprendidas en el curso, las he aplicado en un grupo de sólo mujeres, pues les ayudaba muchísimo para conectar con su femineidad y su fuerza de mujer.

O. Higón, profesora de yoga, Valencia España

Los seminarios de Yoga para el embarazo han sido una experiencia llena de sentido común, de análisis consciente y vivo. Propuestas sencillas y profundas para acompañar a las mujeres embarazadas en el contexto de una sesión de yoga. A un nivel más personal he vivido una relajación significativa de mi matriz. Este hecho me ha abierto una nueva forma de relacionarme conmigo misma y, por tanto, con mis alumnas.

Hari Avtar, profesora de yoga, Barcelona España

Aprendí a conectar con lo orgánico, a confiar en la sabiduría ancestral de mi cuerpo, a des-estructurar, a des-dogmatizar y a des-obedecer .. para re-conectar y re-aprender re-cordando .. Y jamás olvidaré el día que miré mis uñas y sentí que "ellas" también respiraban.

N. Ruíz, profesora de yoga, Barcelona, España

Se abrió otra puerta... Oh!! pero si en mi cuerpo tengo un universo, es como percibir el cosmos dentro de mi...

Claro, cada cuerpo humano es el "cosmos" aquí y ahora, en la tierra...sus órganos, sus funciones, sus conexiones internas, Oh dios! bello re-descubrimiento!!! El simple hecho de comenzar a sentir la función de cada uno de mis órganos dentro de mi cuerpo... tomar profunda conciencia y percibirlo...

Pero esto ya lo sabías!!?? Si, pero esta vez es distinto, lo veo, lo siento claramente, es el cosmos...

Así fue mi propia charla interna mientras recibía una de las clases de "formación de Yoga y Meditación para el embarazo y la crianza". En aquel momento hacíamos un ejercicio de respiración llevando la conciencia hacia el movimiento de los pulmones, luego hacia las costillas, juntos y separados, conectados e independientes... Y es que algo tan simple fue tan absoluto y revelador para mi ser en ese instante... cada parte se relacionaba con el todo y todo mi cuerpo con cada parte...podía distinguirlo, y presenciar a la vez la unión. Fue como entrar en otro nivel de percepción dentro de mi cuerpo, mi templo, simplemente manteniéndome presente con todos mis sentidos en él.

Ha sido un bello aprendizaje mi paso por esta formación, me ha aportado tanto personalmente, en mi práctica diaria como dentro de mis clases. Han enriquecido mi ser y mis herramientas como ser humano y como profesora.

A. Escobar, profesora de yoga, Piriápolis, Uruguay

Ha sido un seminario muy práctico, y en esta práctica aprendes a empatizar con la embarazada, su estado, sus cambios físicos, sus cambios emocionales,... es explicado de una manera amena y da seguridad para poder facilitar las clases. Se enfatiza mucho en experimentar, sentir, con lo que también se hace un trabajo muy personal; al experimentarlo y sentirlo es más sencillo ponerlo en práctica.

M. J. Parra, profesora de yoga, Barcelona, España

Lo que me habéis transmitido ha sido "amor". A ver, sé que es una palabra muy utilizada entre nosotros, pero es que he visto amor hacia las embarazadas, amor hacia esos bebés en camino, amor hacia una profesión...y "sencillez", que las cosas no son tan complicadas, me habéis transmitido el valorar ir despacio y observar los pequeños detalles (los muy pequeños detalles). Conozco mejor mi cuerpo que antes, me observo cada vez que practico, y no sólo utilizo los nuevos cocimientos con embarazadas, el resto de mis alumnos también disfrutan de esta nueva "sensibilidad".

Y. Rodríguez, profesora de yoga, Valencia

Nació en mí un profundo deseo de que esta experiencia vivida llegara a más personas. Tere me hizo ahondar en la sencillez de la práctica, la escucha activa de mi cuerpo, el respeto y la sutilidad del movimiento, sintiendo, palpitando; en pocas palabras me ayudó a profundizar en el yoga.

L. Baccaro, profesora de yoga, Alicante

Me ha aportado una nueva forma de enfocar una clase, una mirada hacia más adentro a través de movimientos lentos, con especial atención a la respiración, toma de conciencia de mi cuerpo, del movimiento de cada parte. Ahora pongo intención a cada una de mis clases, me ha ayudado a conectar con mi sabiduría y mi centro, además de darme seguridad en saber qué posturas son adecuadas y cuales no en el embarazo. Especialmente bonito me ha parecido el trabajo en pareja, lo he podido poner en práctica y me ha emocionado observar cambios en la mirada de los participantes, en fin, que os lo recomiendo, tanto si sois profes de yoga como si estás embarazada, también me parece un bonito trabajo en relación a la condición de mi Ser mujer y un aprendizaje en conciencia corporal, integrando conceptos de Anatomía Experiencial aplicados a esta etapa de la vida de una madre y su bebé. Sobre Tere os puedo decir que es coherente con el mensaje que transmite y una gran comunicadora.

E. Terroba, profesora de yoga, Pamplona

Para más información escribe a : info@nacercrecer.com

O visita la página www.nacercrecer.com (apartado seminarios)