



YOGA & MOVIMIENTO SOMATICO

Te damos la bienvenida a este espacio de **exploración, escucha y presencia**.

Hemos creado este ciclo de clases online para ofrecerte un camino compartido desde dos lenguajes distintos - el yoga somático y el movimiento somático - que se encuentran en una misma base: **la conexión con el cuerpo**.

Cada semana exploraremos desde un enfoque diferente:

- Una semana acompañara Izzy Boddy con prácticas de yoga somático, donde la **atención suave**, el **ritmo interno** y la **auto percepción** guiarán cada gesto.
- La siguiente semana te acompañara Bea Plaza a través del movimiento, invitándote a descubrir nuevas maneras de **habitar el cuerpo, expresarte** y expandir tu movilidad desde la **curiosidad**.

Aunque cada una ofrece un lenguaje propio, ambas propuestas se tejen **desde la misma raíz somática**, permitiéndote integrar diferentes perspectivas que se complementan y enriquecen. Este espacio es para entrar en contacto **contigo**, para **escuchar**, para **suavizar**, para **despertar**, y para **permitir** que el cuerpo sea guía, sostén y territorio de aprendizaje.

EJES DE LA PRACTICA

AUTO-REGULACION

CO-REGULACION

PSICOEDUCACION

INTEROCEPCION

ORIENTACION

CONEXION

EL ENCUADRE DE LA PRACTICA

AUTO-REGULACION

volver a ti después de la
"activación" (estres)

CO-REGULACION

capacidad de estar en presencia y
resonancia con otros

PSICOEDUCACION

aprender que necesita mi sistema nervioso

INTEROCEPCION

habitar el cuerpo desde dentro y afinar la
sensibilidad y la escucha visceral

ORIENTACION

mirar y sentir la seguridad.

CONEXION

el tejido que une todo

LO SOMATICO

sanar tu sistema nervioso

AUTO-REGULACION

volver al equilibrio despues del estres

CO-REGULACION

sintonizar nuestros sistemas en grupo

PSICOEDUCACION

comprender porque

INTEROCEPCION

sentir desde adentro

ORIENTACION

mirar y sentir la seguridad

CONEXION

el tejido que une todo

YOGA

desde una mirada somatica

Aprende la sabiduría de tu sistema nervioso y empieza a **escucharte**, anclando técnicas para poder **regularte** y viendo como esto se expresa en la querida practica de yoga.

Yoga con otro enfoque donde el objetivo no es el movimiento en sí, sino que el **aprender a observarte**, percibir tus sensaciones, emociones, imágenes o pensamientos. En este espacio no existe lo que está bien o mal, solo la observación de lo que hay y la pregunta: **"Que me pasa cuando dejo mi cuerpo mover así?"** Usamos el yoga para investigar las memorias que pueden haber quedado atrapadas en el cuerpo y observando si hay alguna respuesta que necesita completarse para soltarla y **sentir alivio**.

Un enfoque de **ralentizar** y seguir el cuerpo, escuchando las señales del si y del no, escogiendo la opción que nos llevar a sentir mas **seguridad, presencia y empoderamiento**.

MOVIMIENTO

desde una mirada somática

El movimiento, desde un enfoque somático, es una práctica de **escucha, presencia, expresión** que favorece el propio proceso de autorregulación.

No se trata de aprender pasos o formas, sino de **reconectar con la inteligencia del cuerpo, con su capacidad de sentir, responder y encontrar coherencia entre lo que siento y lo que necesita moverse**. Desarrollando la **escucha corporal y la capacidad de estar en contacto con las necesidades emocionales**.

En cada sesión, el cuerpo se convierte en territorio de exploración: donde nos acercamos con curiosidad y sin juicio.

El movimiento somático nos invita a regular el sistema nervioso desde la experiencia corporal, no desde el esfuerzo mental.

Es una práctica viva, donde el cuerpo se vuelve casa y guía.

YOGA & MOVIMIENTO SOMATICO

CLASE ABIERTA



MARTES 16

DICIEMBRE

DE 11H A 12H

ISABEL BODDY (IZZY)



Soy **Isabel Boddy**, profesora de yoga certificada en Hatha (550h) y terapeuta somática formada en Somatic Experiencing (Peter Levine). Mi propuesta es combinar y compartir dos técnicas que transformaron profundamente mi vida, para acompañar a otros a sentir **relajación, presencia, empoderamiento, límites y seguridad**. Para poder **vivir la vida en toda su amplitud** - lo suave, lo intenso y lo desconocido.

BEA PLAZA



Soy **Bea Plaza**, educadora y terapeuta somática. Acompaño procesos donde el cuerpo tiene espacio para escucharse, aflojarse y expresarse.

El **movimiento somático** une la profundidad de la escucha corporal con la libertad del gesto y la expresividad de seguir el impulso del movimiento propio.

Una práctica para aflojar, habitar y permitir que la **vitalidad, la creatividad y la autenticidad** vuelvan a circular.

HORARIO

SI TE VA MEJOR LA TARDE

LUNES

17H - 18.15H

empezando 12 de Enero

SI TE VA MEJOR LA MAÑANA

MARTES

11H - 12.15H

empezando 13 de Enero

PRECIOS

60€/MES

180€/3 MESES
(165€ si es pago unico)

****3 semanas en enero y 5
semanas en marzo equilibra el total
de 12 clases****

CONTACTO

reservas por whatsapp



640.212.272



679.858.697

**YOGA&
MOVIMIENTO
SOMATICO**

**CADA SEMANA, UN ENCUENTRO
CONTIGO MISMA A TRAVÉS DEL
CUERPO**

**UN ESPACIO SEMANAL PARA VOLVER AL
CUERPO.**

**MAÑANA O TARDE — ELIGE TU RITMO,
ELIGE TU PRESENCIA.**