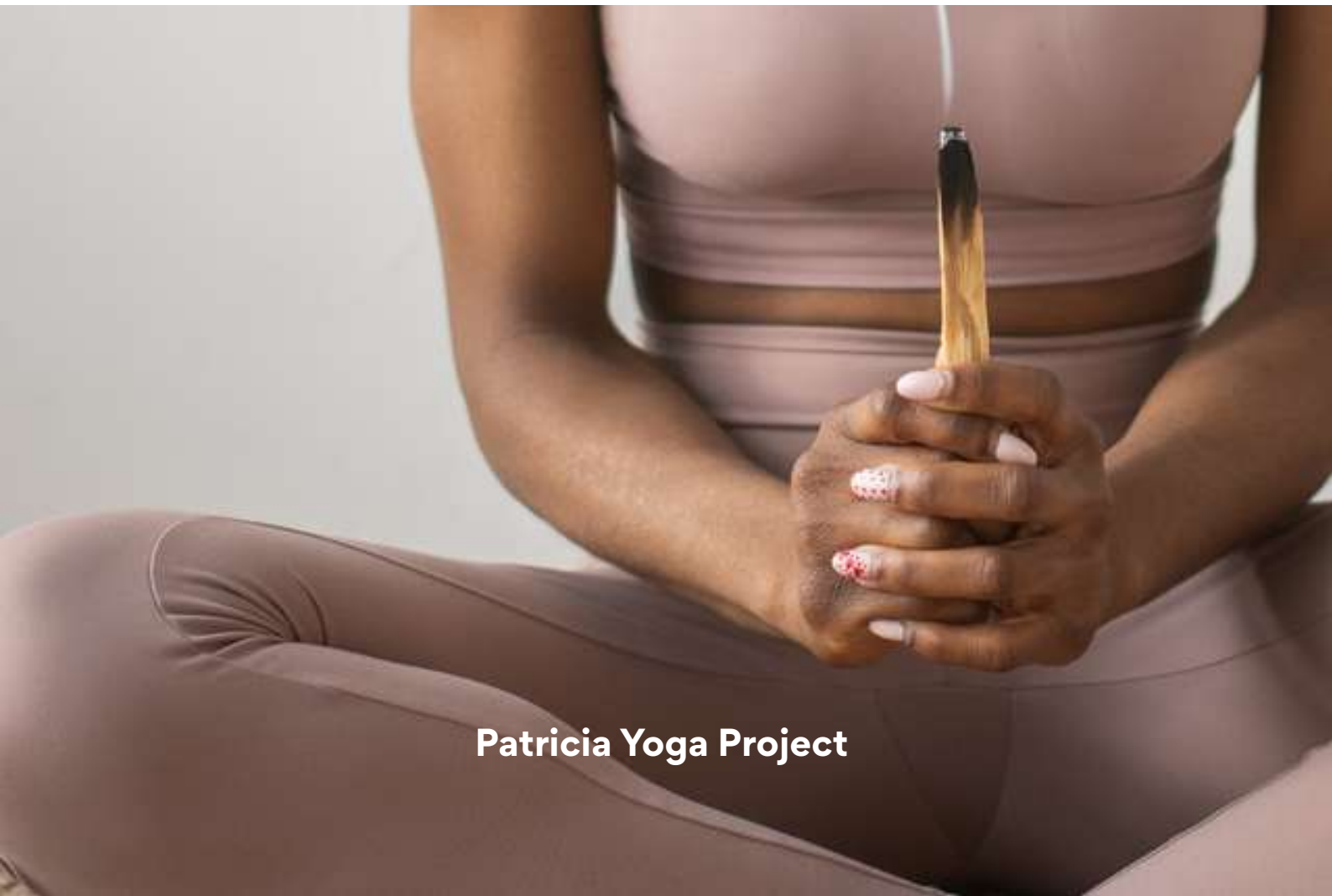


Curso de Meditación

PRESENCIAL Y ONLINE
2 MESES



Patricia Yoga Project



**Curso Presencial
(opción de unirse
online) de
Meditación**

Duración: Lunes
18:15-19:15h.

Lugar: Calle Real
110, S.S.Reyes,
Madrid

Facilitado por Patricia Lorenzo (Patricia
Yoga Project)

Extras: Material complementario en PDF
con ejercicios y claves prácticas.

Patricia Yoga Project

Una experiencia transformadora para reconectar con tu calma interior

Este curso **no es solo para aprender a meditar.** Es una **oportunidad real de reducir el estrés,** reconectar contigo y **llevarte herramientas para toda la vida,** incluso si nunca has meditado antes o eres profesor y quieres trasladarlo a tus alumnos.

A través de meditaciones guiadas, respiración consciente y sonoterapia activa, te acompaño paso a paso en un viaje que empieza desde lo simple... y **te lleva a lo profundo.**



Patricia Yoga Project

Es para ti si:

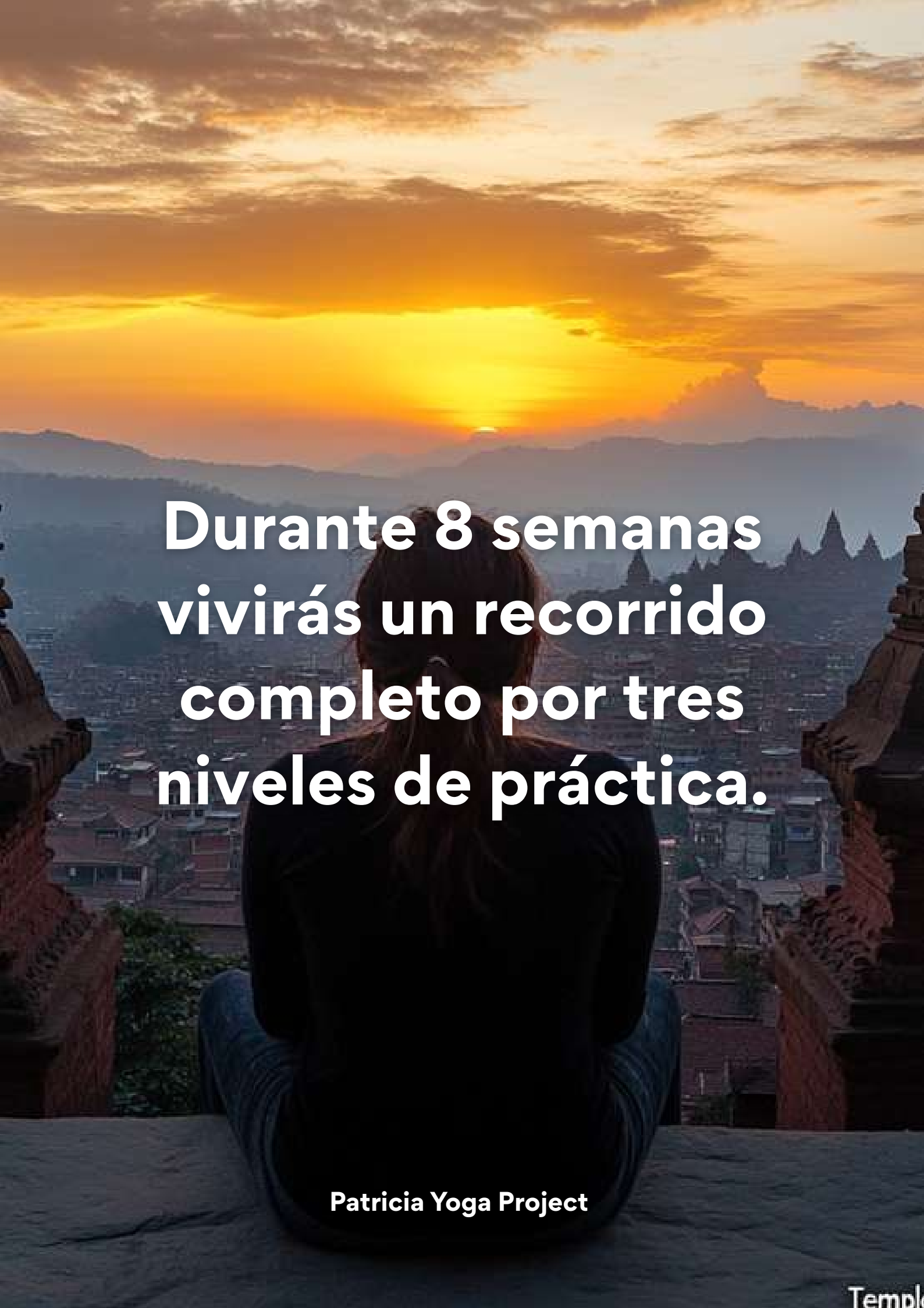
- Sientes **estrés, ansiedad** o dificultad para calmar la mente.
- **Quieres aprender a meditar con estructura** y sin misticismo confuso.
- Buscas una práctica meditativa, **práctica y espiritual** al mismo tiempo.
- Eres **profe o terapeuta** y quieres llevar la meditación a tus acompañamientos.
- Quieres experimentar la **vibración de instrumentos sanadores** en la práctica



¿Qué vivirás en cada sesión?

- Meditaciones guiadas con técnicas diferentes y accesibles.
- Respiración consciente (Pranayama) y ejercicios para calmar el sistema nervioso.
- Sonoterapia activa: cuencos, mantras, gong y otros instrumentos.
- Reflexión, dudas y espacio de integración.
- Material en PDF para continuar tu práctica en casa.



A person with long hair, seen from behind, is sitting on a stone ledge. They are looking out over a city at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and the city below. The city has many buildings, and there are mountains in the distance. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and blue jeans.

**Durante 8 semanas
vivirás un recorrido
completo por tres
niveles de práctica.**

Patricia Yoga Project

Templ

Inicio del viaje interior

Construye las **bases de tu práctica meditativa.**

- Qué es meditar (y qué no es).
- Posturas, preparación previa y cómo empezar sin frustración.
- Primeras técnicas: atención, respiración, observación.
- Obstáculos comunes (letargo, expectativas, aburrimiento) y cómo enfrentarlos.



Integración consciente

Profundiza, experimenta y aprende a sostener tu práctica.

- Técnicas intermedias: Antar Mouna, meditación contemplativa e indagativa.
- Uso de mudras y mantras en secuencias.



- Respiración + sonido como canal para entrar en meditación profunda.
- Diario de meditación como herramienta de transformación.

Profundización espiritual

Una práctica más avanzada y sutil.

- Técnicas tántricas: Nyasa, Pratyahara, Tratak.
- Introducción a Prana Vidya: canalización consciente de la energía a través del cuerpo y la atención.
- Kleshas y raíces del sufrimiento.
- Funciones de la mente y observación profunda.
- Cómo reconocer los diferentes estados de conciencia.
- Uso consciente de instrumentos y rituales internos.



**Mi trabajo es guiarte con
claridad, calidez y respeto por
tu proceso.**

Patricia Yoga Project

Sonoterapia: sonido como guía

No solo escucharás cuencos.
Experimentarás **el sonido como canal** de meditación:

- Cuencos tibetanos
- Mantras y japa malas
- Gong



Patricia Yoga Project

¿QUIÉN SOY?

PATRICIA LORENZO (PATRICIA YOGA PROJECT)

**Astróloga,
especializada en
meditación y trabajo
energético.**

Acompaño procesos de
sanación y reconexión
interior desde una
mirada integradora.



Mi enfoque une cuerpo, energía y
conciencia en prácticas profundas,
accesibles y transformadoras.

Con terapias como: meditación, trabajo
energético, astrología, ayurveda y
arteterapia.

Patricia Yoga Project

A hand holding a Tibetan singing bowl with a mallet. The bowl is dark with a gold rim. The background is blurred, showing a person's arm and hand.

**Este es el comienzo de tu
propia medicina interior**

Aportación: 160€

**Reservas o + info
Patri 639 786 956**

Patricia Yoga Project