

## Imparte:

**Juan José Enrique Fernández**



Juan José es co-director de la *Escuela Integrativa de Yoga Darshana* (Zaragoza).

Es **Profesor de Yoga** titulado por AEPY, Formador de Profesores de Yoga, así como **psicólogo**

**sanitario y psicoterapeuta.**

Formado en **Psicoterapia Clínica Integrativa** (Bioenergética, Psicodrama, Psicoanálisis y Psicosomática), Terapia Gestalt, Terapia de Integración Psicocorporal, Focusing, Eneagrama, Análisis y Conducción de Grupos, Método Feldenkrais, Conciencia Sensorial y Método Cuerpo y Conciencia, entre otros.

En el ámbito del Yoga, ha complementado su formación con profesores de reconocido prestigio como Pierre Losa, Babakar Khane, Ángel Peiró, Dilip Kumar y Anna Trökes, así como *Anatomía para el Movimiento* aplicada al yoga con Nuria Vives. Ha realizado Mindfulness y Meditación Vipassana con Dhiravamsa. Lleva años colaborando como formador de Profesores de Yoga.

Juan José aplica con maestría la enseñanza esencial del Yoga a los aspectos psico-emocionales del ser humano, convirtiendo sus talleres en experiencias verdaderamente enriquecedoras.

## Dirigido a:

Adultos de todas las edades que quieran comprender cómo y por qué les afectan el estrés o la ansiedad, y cómo pueden gestionarlo de forma práctica y amena en su día a día.

### Condiciones:

#### Inscripciones:

Antes del 3 de mayo .....	80 €
Del 4 al 25 de mayo .....	100 €

- ✓ Plazas muy limitadas.
- ✓ Reservas por orden de formalización de inscripciones.

#### Devoluciones:

Antes del 3 de mayo .....	100%
Del 4 al 17 de mayo .....	50%
Del 18 al 25 de mayo .....	0%

#### Formalización de inscripciones:

Kutxabank  
ES 94 2095 0036 6091 0416 1479



**946 032 219**

# Taller de Yoga y Psicología



## *Supera el estrés y la ansiedad*

**Juan José Enrique**  
**25 de mayo**



**dharananda**

C/ Gallanda, 16. **Durango (Landako)**  
**94 603 22 19** / [info@dharananda.com](mailto:info@dharananda.com)  
[www.dharananda.com](http://www.dharananda.com)

## Estrés y ansiedad



Vivimos en la **sociedad de la prisa**, de la impaciencia, donde **¡lo queremos todo y lo queremos ya!** Hemos ido formando una sociedad cada vez más **materialista y superficial**, donde todo va a una velocidad de vértigo y en donde **todo parece urgente** aunque no siempre sea importante.



Todo esto nos genera **estrés y ansiedad**, pero no sabemos bien cómo nos influye ni cómo manejarlo. Por eso necesitamos **ayuda**. Necesitamos conocer sus mecanismos y reforzarnos con **herramientas**, técnicas y enfoques apropiados, tanto para prevenir las situaciones de estrés como para neutralizar sus efectos. De nuestras **respuestas** dependen los resultados.

## Psicología y Yoga

La psicología nos ayuda a reflexionar y comprender los **mecanismos emocionales** por los cuales experimentamos el estrés y la ansiedad. El Yoga nos brinda, además, un abanico de técnicas y herramientas tremendamente eficaces para **prevenir y regular** esos estados de agitación y desasosiego.



A través de ejercicios corporales bien organizados, desde la consciencia sensorial y la bioenergética, a través de técnicas de meditación sencillas y eficaces, o mediante la práctica de pautas de relajación específicas, **en este taller aprenderás a gestionar mejor tus circunstancias estresantes y a desarrollar hábitos concretos que te ayudarán a controlar el estrés y la ansiedad en tu vida.**



*“Píldoras antiestrés:  
conocemos el camino, solo  
resta andarlo”*

En este taller, además de **comprender** los mecanismos del estrés y la ansiedad y de **practicar** sesiones concretas encaminadas a disolver estos patrones de tensión, también te ayudaremos a **organizar pautas cotidianas** sencillas, para que puedas ir incorporando en tu día a día unos **hábitos saludables** para manejar el estrés y la ansiedad con solvencia. Serán tus **píldoras antiestrés**.



## Horario

### Sábado 25 de mayo:

**9:00 a 9:30 h:** Llegada y recepción.

**9:30 a 13:30 h:** Taller: “el estrés”.

**13:30 h:** Comida y tiempo libre.

**15:30 a 19:00 h:** Taller: “la ansiedad”.

**19:00 a 19:30 h:** Coloquio, despedida y cierre.

(Incluye descansos por la mañana y por la tarde)