

Calendario de Sesiones



Fecha	Hora	Temática	Tipo
05/10/2026	18-19.30	Bienvenida y presentación método ISTA con Meritxell Martorell	Online
09/10/2026	18-19.30	Introducción al yoga inclusivo con Juan Martínez	Online
24/10/2026	10-17.30	Abrazar la diversidad: principios del yoga inclusivo y presentación del método YSF con Jessica, Meritxell y Juan	Presencial
25/10/2026	10-13.30	Biomecánica del yoga y movimiento consciente con Davide Stasi	Presencial
06/11/2026	18.30-20	Anatomía inclusiva I con Carolina Fernández	Online
13/11/2026	18-19.30	Yoga y activismo con José Carballal	Online
20/11/2026	18.30-20	Anatomía inclusiva II y resolución de dudas con Carolina Fernández	Online
04/12/2026	18-19.30	Yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas con Mireia Coma-Cros	Online
19/12/2026	10-11.30	Asana LAB: Arquitectura del cuerpo con Maria Carla Jugo	Online

Calendario de Sesiones



Fecha	Hora	Temática	Tipo
09/01/2027	10-11.30	Asana LAB: Movimiento, alineación y adaptaciones con Maria Carla de Jugo Yoga	Online
23/01/2027	10-11.30	Yoga en silla: movimiento y bienestar para todos. Sesión práctica con Meritxell Martorell	Online
06/02/2027	10-11.30	Beneficios del yoga en el cerebro y el sistema nervioso con Sara Teller	Online
20/02/2027	10-11.30	Yoga suave, regulación y técnicas somáticas con Jessica García	Online
27/02/2027	10-17.30	Neurociencia del yoga, regulación emocional y sistema nervioso con Sara Teller y Jessica García	Presencial
28/02/2027	10-13.30	Yoga para personas con cáncer, descanso y acompañamiento terapéutico con Mireia Coma-Cros	Presencial
06/03/2027	10-11.30	YSF Trauma-Informed Yoga: el método original de yoga sensible al trauma con Carolina Frontini	Online
20/03/2027	10-11.30	Filosofía y Bhakti: espiritualidad aplicada a la vida real con Marta Caparrós	Online
03/04/2027	10-11.30	Práctica restaurativa con adaptaciones con Jessica García	Online

Calendario de Sesiones



Fecha	Hora	Temática	Tipo
17/04/2027	10-11.30	Introducción al trabajo con poblaciones vulnerables con Meritxell Martorell	Online
08/05/2027	10-11.30	Sesión final de resolución de dudas	Online
15/05/2027	10-17.30	Yin Yoga con Laura Paleque + Examen final	Presencial
16/05/2027	10-13.30	Filosofía + cierre de formación y celebración con Kirtan Marta Caparrós	Presencial

Los directos online serán a **viernes por la tarde y sábados por la mañana**, con una duración aproximada de 1h 30m*.

Los presenciales serán de **10:00 a 17:30h** (con pausas) los sábados y de **10:00 a 13.30h** los domingos*.

*** Hora Madrid. La duración de las sesiones estará sujeta a pequeños ajustes que puedan requerirse.*

Lugar de los presenciales: Silencio, Barcelona
Londres, 41 - Eixample

Está cerca de Diagonal / Francesc Macià. Parada de metro Hospital Clínic.