Calendario de Sesiones

YOGA SIN FRONTERAS

Fecha	Hora	Temática	Tipo
11/01/2027	17:00 - 18:00	Bienvenida y presentación método ISTA con Meritxell Martorell & Jessica García	Online
13/01/2026	18-19.30	Introducción al yoga inclusivo con Juan Martínez	Online
15/01/2027	18-19.30	Anatomía inclusiva I con Carolina Fernández	Online
22/01/2027	18-19.30	Anatomía inclusiva II y resolución de dudas con Carolina Fernández	Online
23/01/2027	10-11.30	Yoga en silla: movimiento y bienestar para todos. Sesión práctica con Meritxell Martorell	Online
26/01/2027	18-19.30	Asana LAB: Arquitectura del cuerpo con Maria Carla Jugo	Online
29/01/2027	18-19.30	Asana LAB: Movimiento, alineación y adaptaciones con Maria Carla de Jugo Yoga	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

Calendario de Sesiones

YOGA SIN FRONTERAS

Fecha	Hora	Temática	Tipo
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	Biomecánica del yoga y movimiento consciente con Davide Stasi	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
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	10-11.30	Filosofia + cierre de formación y celebración con Kirtan Marta Caparrós	Presencial