



YOGA & TRAUMA PARA CONTAR TU HISTORIA

DESCRIPCIÓN

Es una serie de **6 encuentros** para explorar cómo el cuerpo cuenta nuestra historia y entender qué nos lleva a ver el mundo y vincularnos de la manera en que lo hacemos. A través del yoga —su práctica y la simbología de sus posturas— y de una mirada psicoeducativa sobre el trauma, abordaremos conceptos que nos permiten comprender de manera más integral quiénes somos. Es una oportunidad para resignificar lo vivido y elegir cómo vivir la historia que queremos contar.

DIRIGIDO A:

- Personas interesadas en **observar su historia** desde diferentes ángulos
- Personas con alguna práctica corporal
- Facilitadores de bienestar y terapeutas corporales
- Practicantes y profesores/as de yoga
- Integrantes de organizaciones sociales y voluntariados
- **Público en general**

CONTENIDOS

- **Clase 1:** Cómo se forman nuestras primeras creencias y patrones sobre las relaciones
- **Clase 2:** Relacionarnos desde el juicio o desde la curiosidad
- **Clase 3:** Cómo liberar las cargas que arrastramos en nuestras relaciones
- **Clase 4:** Instantes de decisión que nos permiten tener relaciones más sanas
- **Clase 5:** La comunidad como espacio seguro de sanación
- **Clase 6:** Amor, Autenticidad y Presencia

METODOLOGÍA

Aprendizaje experiencial y situado. Combina exposiciones conceptuales, dinámicas individuales y grupales, y práctica corporal.

MODALIDAD

Virtual: Plataforma Meet

CRONOGRAMA

- Inicia: 1 de agosto de 2026
- Termina: 5 de septiembre de 2026
- 6 sesiones (1 semanal)

Sábados 10:00 - 12:00hs

EQUIPO DOCENTE

Isabel Aldao: Profesorade Yoga.Co-fundadora del Proyecto Moksha en el Penal de San Martín. Especialista en vínculo y acompañamiento.

María Paula Farfán: Facilitadora informada del trauma especializada en conexión humana y transformación relacional. Gestora de proyectos sociales y fortalecimiento comunitario.

Maria Gabriela Vega: Lic. en Expresión Corporal y Profesora de Yoga.

VALORES Y MÉTODOS DE PAGOS

Valor \$250,000

Pago antes del 15 de julio \$230,000

Dos cuotas sin interés \$125.000 c/u

Voluntarios activos Moksha y Comunidad Pura \$210,000

20% de tu inscripción se destinará a apoyar la labor de Moksha para llevar yoga y bienestar a personas privadas de libertad.

CUPOS LIMITADOS

TRANSFERENCIA: ASOCIACION CIVIL BORESPIL

Banco Supervielle | CUIT: 30-71462139-0

CBU: 0270052610029140100015

ALIAS: MOKSHA.YOGA.ARG

*No hay devolución de dinero después de iniciado el taller.