



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

Formación en Alineación Energética con Harmony Hannigan

2025 - 2026

Ofrecemos un **programa formativo de 100 horas** dividido en 2 módulos intensivos con opción de alojamiento.

Si ya eres profesor/a de yoga o practicante comprometido/a y buscas profundizar y ampliar tus conocimientos con una formación holística con un enfoque energético, este curso es para ti.

Serás guiado por Harmony Hannigan [UK/ESP]. Ella es una profesora con **más de 20 años de experiencia**.

En esta formación de educación continuada con certificación por Yoga Alliance, conocerás un enfoque nuevo a la práctica de los asanas clásicos, donde el enfoque somático despierta una mayor sensibilidad de los chakras y el cuerpo pránico.

Aprenderás nuevas técnicas que rara vez se encuentran en los otros cursos y obtendrás una comprensión más profunda de ciertos aspectos de la filosofía tántrica y los ritos sagrados.

A quién le puede interesar esta formación:

- Profesores de yoga que desean ampliar su formación y les interesa un enfoque diferente, basado en una visión energética, psicológica y espiritual del yoga.
- Practicantes de yoga u otras disciplinas relacionadas con la energía (reiki u otros trabajos energéticos) que se sienten motivados por la toma de consciencia del campo sutil.

La formación no está contemplada para principiantes, requiere un conocimiento previo de las asanas básicas de yoga de cualquier estilo.



La formadora

Harmony Hannigan [nacida en España en 1975]

Sus padres fueron iniciados en la práctica de Surat Shabd Yoga antes de que ella naciera, y su educación estuvo influenciada por esta filosofía. Asistió a una escuela de Vedanta en Londres, donde tuvo su primer contacto académico con las escrituras, así como con el sánscrito escrito y la danza india.

Después de estudiar psicología en la Universidad, pasó un tiempo en India donde recibió sus primeras iniciaciones en Tantra Yoga.

Tras establecerse en España en el año 2000 comienza a dar clases y formaliza sus estudios como profesora de yoga además de profundizar en su formación en Kundalini Yoga sobre todo con Swami Digambarananda y ritos tántricos con Guruji Raj Kumar Baswar, Kashmir Shivaism con Manu Akshobiah y Vedanta Advaita con Shri Mooji.

Además de su formación en yoga y meditación, ha ofrecido terapias manuales y psicoespirituales siguiendo sus estudios en técnicas que incluyen masaje oriental, trabajo energético, respiración transpersonal.

Ha ofrecido capacitaciones desde 2009, así como retiros y apoyo individual. Vive en la hermosa sierra de Gredos, en el centro de España, con su familia, donde también organiza retiros individuales y actividades para grupos pequeños.



Programa

○ ¿Cómo funciona el yoga en el plano energético?

Exploraremos los principios de *resonancia* y *correspondencia* —no solo desde la ciencia, sino también en tu experiencia personal— para reflexionar sobre cómo estos principios se manifiestan en tu vida y qué cambios desees lograr.

○ El origen de la energía y su materialización

Comprender la fuente de energía no es solo un conocimiento intelectual; aporta coherencia a tu práctica y te permite experimentar la multidimensionalidad del yoga de forma encarnada sobre la esterilla.

○ Chakras (centros de energía) y Nadis (canales de energía)

Ampliarás tu conocimiento del cuerpo energético para reconocer la polaridad de los chakras, los efectos de sus desequilibrios en la psique y cómo un enfoque energético en la práctica de *asana* (postura de yoga) puede equilibrarlos. Aprenderás una serie de posturas y las cinco fases del *asana* para activar y percibir los centros energéticos.

○ Niveles de consciencia en los cinco cuerpos (*koshas*)

Lleva tu entendimiento del cuerpo sutil a otra dimensión. Verás cómo los *asanas* y técnicas de yoga actúan en distintos planos de nuestro ser, y aprenderás a diferenciar qué campo energético activa cada práctica.

○ La sublimación energética con *bandhas* (cierres energéticos) y gestos psíquicos

El yoga es encarnar: llevar la energía mental al cuerpo. Una vez enraizados, las técnicas antiguas nos ayudan a ascender y expandir la consciencia. Los *bandhas*, *mudras* (gestos psíquicos) y la visualización guían la energía de forma segura hacia planos más sutiles. Aprenderás 5 técnicas para la protección de los 5 cuerpos sutiles (*Pancha Karmana*).

○ **Purificación del cuerpo físico para afinar la consciencia**

Revisaremos algunos *shatkarma kriyas* [técnicas de limpieza] para facilitar el flujo energético y despertar una percepción más clara. Veremos cómo respetar una dieta yóguica sin rigidez.

○ **Pranayamas (ejercicios de respiración) para los Vayus (cinco pranas o energías vitales)**

Inspirados en la tradición tibetana, aprenderás técnicas avanzadas que combinan respiración, gestos, movimientos y retenciones de aire.

○ **Bhakti (devoción), Laya (disolución en el sonido), Jnana (sabiduría) y Tantra (unión a través de la energía)**

Exploraremos estos diferentes caminos de yoga hacia la unión con la consciencia, y cómo reconocer cuál resuena más contigo en esta etapa de tu camino espiritual y existencial.

○ **El poder psíquico del ritual: teoría y práctica**

La mente subconsciente necesita símbolos y gestos para procesar y transformar. Practicaremos ritos simples y accesibles que favorecen cambios energéticos y psíquicos.

○ **Símbolos tántricos: Shiva (conciencia) y Shakti (energía), el lingam (símbolo fálico) e introducción a las Mahavidyas (10 diosas arquetípicas del tantra)**

Los símbolos serán presentados como ejes de la evolución psicoespiritual. Se introducirá a las 10 diosas tántricas, con la posibilidad de profundizar más en una formación específica.

○ **Despertando la visión: visualización, *trataka* (mirada fija en un objeto), yantra (geometría sagrada) y transfiguración**

La vista puede purificarse y dirigirse hacia dentro con estas técnicas, usando símbolos y geometrías para abrir nuevas percepciones.

○ **El sonido interno – *mantra* (vibración sonora), *laya yoga* (unión a través del sonido)**

Practicaremos técnicas poco conocidas que combinan la repetición de mantras con estados de absorción interior, despertando el oído sutil y la consciencia del campo akáshico (espacio sutil).

○ **El poder de la palabra – *sankalpa* (intención consciente) y *vak siddhi* (poder de la palabra)**

Exploraremos cómo los pensamientos e intenciones se cristalizan al expresarse en palabras. Refinaremos el uso de afirmaciones y resoluciones en nuestra práctica.

○ **Yoga Nidra (yoga del sueño consciente) – para trascender el miedo a la muerte**

La práctica se enfocará en soltar el apego al plano físico y profundizar en la integración y el enraizamiento tras la experiencia.

○ **Encuentra el gurú (maestro) en ti**

Redefiniremos qué significa la palabra *gurú*, aclarando malentendidos y abordando los abusos de poder en ciertos linajes. Nos centraremos en el autoempoderamiento y en reconocer la fuente de sabiduría dentro de ti misma.

Cada tema combina teoría clara y accesible con una práctica de yoga de enfoque energético, de modo que la experiencia sea encarnada y profundamente somática.

Contenidos nuevos:

Novedades respecto a ediciones anteriores:

- **Relación entre el sistema nervioso (central y periférico) y el cuerpo energético.**
- **Trauma y *samskara* (impresiones mentales) vistos desde la perspectiva antigua y moderna.**
- **Peligros y precauciones en el trabajo con la energía kundalini.**

Ver video:



Apuntes

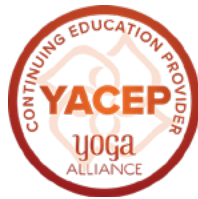
Apuntes detallados acompañarán este curso.

Estos se compartirán en una plataforma online donde los estudiantes podrán compartir sus experiencias y plantear preguntas.

Se recomienda a los estudiantes que impriman los documentos y los encuadernen al final del curso online para tener un manual que puedan llevar al curso presencial intensivo y utilizar como referencia futura.

Certificación

Certificación de la escuela Nayana yoga con posibilidad de recibir una certificación de YACEP 100h federada por Yoga Alliance [pregunta para +info].



Fechas de la formación

Módulo 1

4-9 diciembre

En RAMA Project, Arenas de San Pedro

Sábado 17 enero

9-12h clase online: práctica guiada con espacio para preguntas y respuestas.

Módulo 2

13-17 febrero

En Ibiza [localización pendiente confirmación]





Precios

Incluye

103 horas de enseñanza impartidas por *Harmony Hannigan* + una sesión individual de mentoría de 90 minutos (a realizar entre enero y mayo de 2026).

Plazas limitadas: máximo 12 participantes, para garantizar atención personalizada.

Tarifas

- 950 € · inscripción antes del **1 de octubre**
- 1.008 € · inscripción antes del **1 de noviembre**
- 1.200 € · inscripción a partir del **1 de noviembre**
- 800 € · tarifa especial para repetidores

Para pagos fraccionados, por favor contacta con nosotros directamente.

Este precio incluye

- Manual de apuntes
- Enseñanza completa de los dos módulos
- Una clase online de 3 horas
- Una sesión individual de mentoría con Harmony
- Certificado final (es imprescindible completar ambos módulos)
- 50% de descuento en uno de nuestros **Retiros Rewilding verano 2026**

Descuentos adicionales

- 10% para personas con formación previa con Chandra Ibiza
- 10% para personas con otras formaciones previas con Nayana Yoga
- Descuentos especiales para personas en situación de desempleo [se valorará cada caso]

Nota: Los precios incluyen IVA.

El precio **no incluye** comidas, transporte ni alojamiento.

Solicita tu llamada orientativa con Harmony hoy mismo

https://calendly.com/harmony_hannigan/sesion-individual-individual-session

Métodos de pago

- Wise: <https://wise.com/pay/me/harmonyh10>
- Bizum al 658 863 502
- Transferencia bancaria:
Jorge Alvarez Romero
IBAN: ES74 2100 2550 4113 0013 5724
SWIFT / BIC: CAIXESBBXXX



Clase de presentación

El lunes 29 de octubre a las 20:15h puedes apuntarte a una presentación + clase gratuita con Harmony online. Es necesario confirmar tu asistencia:

<https://calendar.app.google/Uk8wyJrYJyM1eYVP8>

Consulta más con Harmony

Puedes solicitar una llamada gratuita de 30 minutos con Harmony para plantearle tus preguntas.

https://calendly.com/harmony_hannigan/sesion-individual-individual-session

Información y reservas

nayanayoga@gmail.com

+34 647824770

Hare OM

Harmony

