

# BREATHWORK

CICLO DE 5 TALLERES PRESENCIALES

con Harmony

CITY YOGA, Madrid

---

ENERO - MAYO 2026 | Horario: 17:00-20:00h

---



NAYANA YOGA  
*Energy and Spirit*





## Un recorrido por los Cinco Elementos para profundizar en tu respiración y en ti

Este ciclo de cinco talleres es un proceso de exploración interior diseñado para acompañarte a través de los elementos tierra, agua, fuego, aire y éter.

Te permite prepararte internamente —a nivel corporal, emocional y energético— para vivir con más presencia, claridad y sensibilidad. También es una base sólida si en el futuro deseas acompañar a otras personas en procesos de respiración consciente.

Estos talleres **no forman parte del programa pedagógico** de la formación profesional que comienza en octubre, pero **sí son la preparación recomendada**, ya que te ofrecen una práctica interna consistente y una comprensión profunda del método.

## Talleres

**18 Enero 17-20h — TIERRA**

| Memoria corporal y linaje ancestral

**22 Febrero 17-20h — AGUA**

| Nacimiento, vínculo y primera infancia

**22 Marzo 17-20h — FUEGO**

| Activación y alquimia interna

**19 Abril 17-20h — AIRE**

| Soltar el control: rendición y libertad

**24 Mayo 17-20h — ÉTER**

| Confiar en la Vida: presencia y espíritu

**12 Enero 19h (online)**

| Sesión informativa de presentación  
**gratuita.** [Apúntate aquí](#)

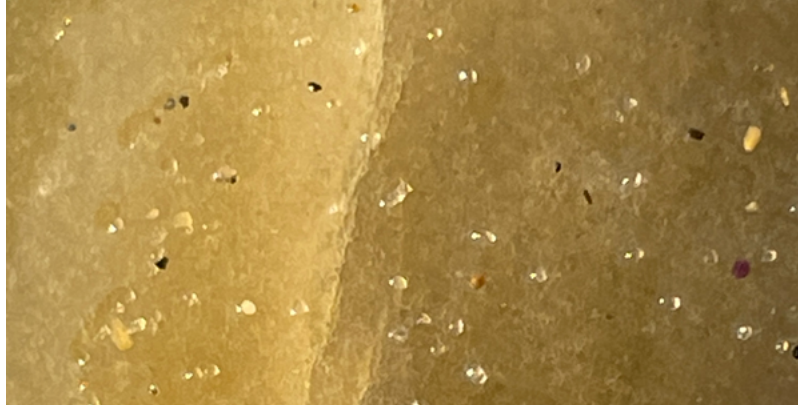
Puedes asistir al ciclo completo o a talleres sueltos.

Si deseas iniciar la formación profesional, será necesario haber completado al menos **tres** talleres.

Quienes realicen los cinco talleres tendrán **un descuento** sobre la formación.

Estos talleres son ideales para:

- Personas que desean profundizar en su propio desarrollo personal y emocional
- Personas interesadas en comenzar la formación profesional 2026.



## ¿Por qué realizar los 5 talleres de Breathwork antes de la formación?

La Respiración Consciente Conectada (RCC) está expandiéndose rápidamente: aparece en festivales, entornos corporativos, procesos terapéuticos y empieza incluso a ser reconocida en ciertos ámbitos de salud a nivel internacional.

En un mundo con altos niveles de estrés y saturación emocional, la respiración se convierte en un recurso accesible y transformador. Pero respirar conscientemente no es solo “hacer una técnica”: **es un proceso profundo que involucra el cuerpo, la psique, el sistema nervioso y la memoria emocional.**

Por eso, antes de aprender a acompañar a otros, es esencial:

- **Vivirlo en tu cuerpo.**
- **Integrarlo en tu sistema nervioso.**
- **Reconocer tus propios patrones.**
- **Desarrollar presencia y autorregulación.**

En estos talleres trabajamos Respiración Consciente Conectada, no solo pranayama tradicional. La RCC es una respiración continua, sin pausas, que abre un espacio para liberar tensiones, memorias, emociones y patrones inconscientes.





## Harmony Hannigan

Harmony es psicóloga licenciada y profesora de yoga y meditación desde 2006, integrando desde entonces técnicas de pranayama y respiración consciente en su trabajo terapéutico y formativo.

En 2020, con el objetivo de acompañar de forma más eficaz a personas con ansiedad intensa, se formó en breathwork con la escuela internacional **Alchemy of Breath**, una formación de más de **800 horas**, reconocida por **GPBA** e **IBF**. Este enfoque, sensible al trauma, combina una exploración profunda —*Inner Journey*, basada en el Viaje del Héroe— con fundamentos de *space holding*, anatomía de la respiración y comprensión somática, ofreciendo un marco sólido de integración psicológica.

Ha sido formadora para Alchemy of Breath y facilita talleres en festivales y retiros internacionales. Ofrece acompañamiento individual en Madrid, online y en su centro en la Sierra de Gredos.

Además, es mentora en la escuela **Seven Directions** y colabora con **UKBA**, asociación dedicada a promover formaciones y prácticas de breathwork éticas, profesionales y adaptadas a distintos ámbitos sociales.



## PRANA — Marco del proceso

**PRANA es un camino de presencia y autorregulación a través de la respiración.**

Integra la comprensión yóguica del prana [energía vital] con la neurociencia del sistema nervioso y las prácticas de atención plena.

### **P — Presencia**

Aterrizar en el cuerpo y en el momento presente.

Estabilidad y apertura.

### **R — Respiración Consciente**

La vía principal para movilizar y desbloquear.

Acceso al campo emocional y energético.

### **A — Atención Plena**

La cualidad que sostiene el proceso.

Claridad, escucha y compasión.

### **N — Sistema Nervioso**

Comprender y regular desde dentro.

Seguridad, co-regulación y equilibrio.

### **A — Autorregulación**

Integrar la experiencia en la vida cotidiana.

Calma, resiliencia y discernimiento.





## Cómo se vive PRANA dentro de cada taller

Cada sesión incluye:

- Introducción al tema del encuentro
- Reflexión grupal
- Activación somática
- Práctica de Respiración Consciente Conectada
- Integración y pautas para continuar en casa

El proceso es vivencial, orgánico y en sintonía con el grupo.

### **Requisitos:**

- Haber realizado al menos una sesión de RCC con Harmony.
- Si has practicado con otro facilitador/a, puedes solicitar una llamada breve.
- Si deseas una iniciación personalizada, puedes pedir una sesión individual o asistir a una de las sesiones grupales.



## Temario de los 5 talleres — LOS CINCO ELEMENTOS

### **18 Enero 17-20h — TIERRA**

#### **| Memoria corporal y linaje ancestral**

*El cuerpo como archivo vivo de tu historia y la de tu linaje.*

Un encuentro para habitar el cuerpo como archivo vivo de tu historia y de tu linaje. A través de movimiento corporal, Respiración Consciente Conectada, meditación y espacios de conversación guiada, exploraremos memorias somáticas, patrones heredados y la fuerza nutritiva de nuestras raíces.

[Apúntate aquí](#)

### **22 Febrero 17-20h — AGUA**

#### **| Nacimiento, vínculo y primera infancia**

*Improntas tempranas, apego y sensibilidad emocional.*

Un encuentro para reconectar con las memorias tempranas y devolver el aliento consciente hacia el cuerpo para reinstalar una mayor fluidez y reintegración.





A través de movimiento corporal, Respiración Consciente Conectada, meditación y espacios de conversación guiada.

[Apúntate aquí](#)

## **22 Marzo 17-20h — FUEGO**

**| Activación y alquimia interna**

*Sostener la intensidad emocional  
y transformar la energía.*

Descubre el poder purificador y transformador de la Respiración Consciente Conectada: una práctica que despierta y moviliza emociones, y se convierte en una herramienta de liderazgo interno, claridad y acción consciente. A través de movimiento corporal, Respiración Consciente Conectada, meditación y espacios de conversación guiada.

[Apúntate aquí](#)

## **19 Abril 17-20h — AIRE**

**| Soltar el control: rendición y libertad**

*Confianza, apertura y acompañar  
la experiencia sin imponer.*

El aire que respiramos como guía para aprender a soltar y así aprender a volar mediante la plena confianza.



A través de movimiento corporal, Respiración Consciente Conectada, meditación y espacios de conversación guiada.

[Apúntate aquí](#)

### **24 Mayo 17-20h — ÉTER**

**| Confiar en la Vida: presencia y espíritu**

*El aliento como puente hacia lo invisible y lo esencial.*

Un encuentro para afinar la cualidad de presencia y abrir el acceso a lo más sutil. A través de la Respiración Consciente Conectada, exploramos un estado de conciencia expandida y refinada, donde el cuerpo se vuelve espacio, escucha y resonancia.

El trabajo se apoya en movimiento corporal consciente, meditación y espacios de conversación guiada, creando un campo seguro para integrar la experiencia, nombrar lo vivido y encarnar una presencia más amplia, sensible y disponible.

[Apúntate aquí](#)



**Lunes 12 Enero 19h (online)**  
**| Sesión informativa de presentación gratuita**

Un recorrido por los Cinco Elementos para profundizar en tu respiración y en ti. Este ciclo de cinco talleres es un proceso de exploración interior diseñado para acompañarte a través de los elementos tierra, agua, fuego, aire y éter.

Te permite prepararte internamente —a nivel corporal, emocional y energético— para vivir con más presencia, claridad y sensibilidad. También es una base sólida si en el futuro deseas acompañar a otras personas en procesos de respiración consciente.

[Apúntate aquí](#)





## Preguntas frecuentes

### **He practicado pranayama en mis clases de yoga. ¿Es algo parecido?**

La técnica de Respiración Consciente Conectada (RCC) no proviene de los textos clásicos del yoga ni se clasifica como un pranayama tradicional.

Sin embargo, el término prana hace referencia a la energía vital que respiramos, y ayama alude a su captación, regulación y aprovechamiento para la salud y la ampliación de la consciencia. Desde este punto de vista, existe un puente conceptual.

La RCC es una técnica contemporánea. Dentro de la formación se incluye un módulo específico sobre la historia y el desarrollo del breathwork, así como sobre la aplicación y el contexto de esta técnica en la actualidad.

**He visto imágenes de personas en catarsis o con respuestas emocionales intensas. ¿Eso es lo que se busca con esta técnica?**

No. El objetivo de esta práctica no es la catarsis, sino la regulación del sistema nervioso.

Si para alcanzar esa regulación una persona necesita llorar, reír o expresar alguna emoción, existe un espacio de cuidado y sostén para que eso pueda suceder de forma acompañada. No obstante, el enfoque que utilizamos es suave, respetuoso y sensible al trauma, y no es habitual observar liberaciones intensas. En la mayoría de los casos, la práctica conduce a un estado de calma profunda y claridad interna al finalizar la sesión.

**¿Tiene contraindicaciones?**

Sí. Si tienes alguna enfermedad diagnosticada, estás embarazada o has tenido una cirugía reciente, es importante comunicarlo antes de la práctica. Los cambios en los niveles de dióxido de carbono pueden influir en el sistema nervioso y en determinados procesos fisiológicos.

En caso de duda, se recomienda consultar previamente con tu médico. En estos casos, se propondrá una práctica adaptada y más suave, adecuada a tus necesidades.



### **¿Voy a aprender respiración funcional para mejorar mi técnica respiratoria?**

En estos cinco talleres el enfoque no es anatómico ni técnico en el sentido de la respiración funcional. Aun así, desarrollarás una mayor toma de consciencia de tu patrón respiratorio y, a través de la práctica, se favorecerá la liberación del diafragma y de tensiones asociadas.

La integración posterior consiste en llevar esta atención a la vida diaria, observando la respiración y ajustando progresivamente hábitos que contribuyan a mejorar el patrón respiratorio de forma natural y sostenible.







## Precios:

**40€** 1 taller

**150€** los 5 talleres

## Enlaces para reservar tu plaza:

[0\) 12 enero - Sesión informativa gratuita](#)

[1\) 18 enero - Elemento TIERRA](#)

[2\) 22 febrero - Elemento AGUA](#)

[3\) 22 marzo - Elemento FUEGO](#)

[4\) 19 abril - Elemento AIRE](#)

[5\) 24 mayo - Elemento ÉTER](#)

## Lugar:

CITY YOGA  
C/ Artistas, 43 Madrid  
**[www.city-yoga.com](http://www.city-yoga.com)**







# profundiza en tu respiración conmigo

**Harmony Hannigan**

harmonyhannigan@gmail.com

WhatsApp: 0034 647824770

[www.nayanayoga.com](http://www.nayanayoga.com)

[www.parentesisvital.com](http://www.parentesisvital.com)



**NAYANA YOGA**  
*Energy and Spirit*