

El Arte de Sostener Espacios

Presencia y Supervisión para Facilitadores

con Harmony Hannigan

7 y 8 noviembre 2026

Inspira La Coruña



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

¿Quién sostiene al que sostiene?

Quienes acompañamos a otros conocemos la alegría y el privilegio de este trabajo, pero también sus desafíos, responsabilidades y momentos de soledad.

Por eso nace **El Arte de Sostener Espacios**, un encuentro de convivencia y supervisión dirigido a profesores de yoga, meditación, respiración, terapeutas, coaches y otros facilitadores o space holders que desean seguir profundizando en la calidad de su presencia y en la manera en que acompañan a los demás.

Más que una formación, este fin de semana es una invitación a detenernos, compartir experiencias, recibir apoyo y seguir cultivando la claridad, la presencia y la integridad con las que sostenemos nuestros espacios.

Un lugar donde ser acompañados por otros que comprenden las alegrías, las complejidades y las responsabilidades de esta labor.

Un encuentro que comienza antes de encontrarnos

Como parte esencial de la propuesta, unas semanas antes del encuentro celebraremos una reunión previa por Zoom de dos horas.

Este espacio permitirá conocernos, escuchar las necesidades, preguntas y desafíos de cada participante y comenzar a tejer la confianza y la conexión del grupo.

De este modo, el programa del fin de semana no estará definido de antemano, sino que se construirá en diálogo con aquello que esté vivo y presente para quienes participen.

¿Quizá te reconoces en algun de estas preguntas?

- ¿Sientes que das mucho a los demás y no siempre sabes cómo proteger tu propia energía?
- ¿Te cuesta distinguir entre empatía y sobreimplicación?
- ¿A veces acabas agotado o llevándote contigo las experiencias de tus alumnos o clientes?
- ¿Te preguntas cómo sostener conversaciones difíciles o afrontar conflictos con clientes de una manera clara y respetuosa?



- ¿Has vivido tensiones o desacuerdos en proyectos compartidos con otros facilitadores y te gustaría manejarlos con más confianza y madurez?
- ¿En ocasiones dudas de tu capacidad o te reconoces en el síndrome del impostor?
- ¿Te resulta más fácil acompañar a otros que hablar de tu propio trabajo y darle visibilidad?
- ¿Sientes inseguridad a la hora de comunicar lo que ofreces o de mostrarte en redes sociales?
- ¿Te gustaría encontrar una forma más auténtica y coherente de compartir tu trabajo?
- ¿Echas de menos un espacio donde poder hablar con honestidad de los retos reales de este camino?

Si alguna de estas preguntas resuena contigo, quizá este encuentro sea para ti.

Temas que podremos explorar

Los contenidos estarán al servicio de las necesidades reales del grupo y de las cuestiones que emerjan tanto en la reunión previa como durante el propio encuentro.

Algunos de los temas que podremos abordar son:

- La preparación personal y el autocuidado del facilitador.
- La protección energética y la gestión de nuestros recursos.
- La presencia y la comunicación no verbal.
- Los elementos que favorecen la creación de espacios seguros.
- El consentimiento y el uso consciente del tacto en las prácticas y acompañamientos.
- Los límites y la ética en el acompañamiento.
- La gestión de conflictos y conversaciones difíciles con clientes.
- Los desafíos que pueden surgir en proyectos compartidos con otros facilitadores.
- El síndrome del impostor y el desarrollo de una confianza más sólida.
- La comunicación y el marketing desde la autenticidad y la coherencia con nuestros valores.
- El equilibrio entre vocación, servicio y sostenibilidad.



Programa

Sábado 7 de noviembre

Hora de llegada: 9:15h

9:30-13:30 / 16-19h

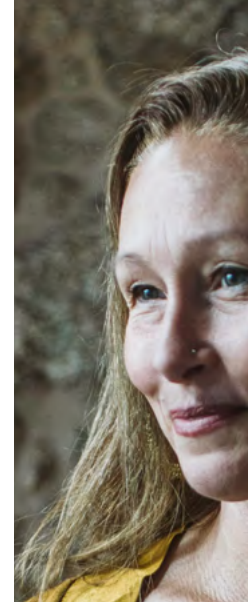
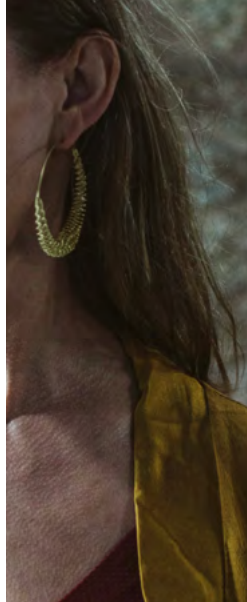
- Circulo de apertura
- Trabajo corporal escucha somática

Espacios de supervisión, reflexión, escritura
y dinámicas de convivencia

Domingo 8 de noviembre

9:30-13:30

- Sesión de Breathwork integradora
- Círculo de cierre



Harmony Hannigan

Soy psicóloga, profesora de yoga y meditación y facilitadora de procesos de transformación personal, con más de veinte años de experiencia acompañando a personas y grupos.

Mi trayectoria profesional comenzó con una licenciatura en Psicología, a la que posteriormente sumé años de formación y estudio en yoga, meditación, trabajo corporal y respiración consciente en India, Tailandia y diferentes países europeos. Desde 2004 enseño yoga y meditación y, en 2009, fundé **Nayana Yoga**, mi propia escuela de formación.

Durante tres años formé parte del equipo internacional de formadores y facilitadores de **Alchemy of Breath**, acompañando a profesionales y grupos en diferentes países y contextos internacionales. Esta experiencia, junto con más de dos décadas de trabajo individual y grupal, me ha permitido desarrollar una profunda comprensión de lo que implica realmente **sostener un espacio de transformación**.

A lo largo de mi trayectoria he conocido tanto el enorme potencial de prácticas como el yoga, la meditación y la respiración consciente como algunos de los riesgos que pueden surgir cuando facilitamos procesos profundos sin la preparación, la supervisión o la conciencia necesarias.

Mi trabajo actual está especialmente orientado a la formación y mentoría de **facilitadores, terapeutas, profesores de yoga y otros profesionales que acompañan procesos humanos**. Mi enfoque va más allá de la enseñanza de técnicas y herramientas: me interesa desarrollar la presencia, el discernimiento, la ética, la capacidad de observación y una comprensión clara de los límites y responsabilidades que implica acompañar a otras personas.

Para mí, **sostener un espacio no significa tener todas las respuestas, sino saber permanecer presente ante la complejidad y reconocer cuándo intervenir, cuándo esperar y cuándo buscar apoyo.**

Esta formación nace de mi experiencia: de más de veinte años de práctica y enseñanza, de los espacios que he tenido el privilegio de sostener, de mis propios aprendizajes y errores, y de todo aquello que he podido observar a lo largo de los años.

Creo profundamente que, en un sector del bienestar en constante crecimiento, **la responsabilidad, la madurez y la calidad humana del facilitador son tan importantes como la técnica que ofrece.**

Inversión:

200€

Incluye:

- Encuentro previo de dos horas por Zoom.
- Sesiones y actividades del encuentro
- Certificado de asistencia

Un fin de semana para nutrirnos, inspirarnos y recordar que quienes sostienen espacios para otros también necesitan espacios donde ser sostenidos.

*El acompañamiento
también necesita
ser acompañado.*

Con cariño y profundo respeto a quienes sostienen espacios para otros,

Harmony Hannigan

*Fundadora de Nayana Yoga (2004)
y co-directora de RAMA Project*

Psicóloga

Formadora en yoga y Breathwork

*Mentora y supervisora de profesionales
del acompañamiento*

Inspira - Yoga Coruña

Avenida Finisterre, 125, 15004 A Coruña - España

+34 644 86 88 37

info@inspiravida.es

Harmony Hannigan

harmonyhannigan@gmail.com

www.nayanayoga.com

www.parentesisvital.com



NAYANA YOGA
Energy and Spirit