

The background is a soft-focus photograph of hands resting on a striped yoga mat. Overlaid on this are several geometric shapes: a large, light-colored inverted triangle at the top, and a series of smaller, nested triangles in the center. The word 'PRANA' is written in a thin, light-colored, sans-serif font, with the central nested triangles acting as a visual replacement for the letter 'A'.

PRANA

FORMACIÓN EN BREATHWORK

150h presenciales + online
Madrid

Una formación en respiración consciente
conectada y acompañamiento compasivo,
inspirada en la sabiduría ancestral
y las raíces filosóficas del yoga.

Enero - septiembre de 2027

INSCRIPCIÓN



¿POR QUÉ PRANA?

Vivimos en un tiempo de estrés creciente, sobreestimulación y productividad constante.

Muchas personas pasan gran parte de su vida en la mente, desconectadas del cuerpo y de las señales que indican lo que realmente necesitan.

Cuando vivimos crónicamente activados, saturados o desconectados, nuestra capacidad para pensar con claridad, tomar decisiones, relacionarnos conscientemente y responder a la vida puede verse comprometida. Podemos encontrarnos reaccionando en lugar de respondiendo, congelándonos, retirándonos o sintiéndonos desbordados.

También podemos proyectar experiencias no resueltas y antiguos patrones en nuestras relaciones, o cargar con patrones emocionales y físicos que nunca hemos aprendido a reconocer, escuchar o regular.

¿Qué podría cambiar si más personas aprendieran a respirar conscientemente?

La respiración nos ofrece una vía sencilla para volver al cuerpo, escucharnos y regular nuestro sistema nervioso. Desde ahí, podemos empezar a reconocer aquello que nos activa y desarrollar una mayor capacidad para elegir cómo responder.

Aprender a escucharnos no solo desde la mente, sino también a través del **cuerpo y el corazón**, transformar nuestra manera de estar con nosotros mismos y, naturalmente, con quienes nos rodean.

Cuando esta forma de relacionarnos se extiende a nuestras relaciones, familias y comunidades, también puede abrir nuevas posibilidades en la manera en que convivimos y habitamos el mundo.

La respiración ofrece una puerta hacia la presencia, la consciencia y la autorregulación. Puede convertirse en una forma de volver al cuerpo, reconectar con nosotros mismos y desarrollar una mayor capacidad de elección en nuestra manera de responder a la vida.

Y de este trabajo personal surge la capacidad de acompañar a otros.



EL ENFOQUE PRANA

PRANA es una formación de 150 horas para quienes desean profundizar en su relación con la respiración y aprender a acompañar a otras personas a través del Breathwork de manera segura, sensible y responsable.

La formación propone un diálogo entre dos perspectivas que a menudo se presentan por separado: la sabiduría del Yoga clásico y la filosofía del Tantra Advaita, por un lado, y los enfoques contemporáneos de la psicología, la respiración consciente, la práctica somática, el trauma y el sistema nervioso, por otro.

Tras más de 30 años de exploración y enseñanza del Yoga, el Tantra, la meditación y la conciencia corporal, descubrí el Breathwork durante la pandemia.

Como psicóloga encontré en él una herramienta de gran utilidad para explorar aspectos de nuestra experiencia que, a través de un abordaje exclusivamente cognitivo, pueden requerir procesos más prolongados.

PRANA nace de la evolución de este recorrido y del deseo de tender un puente entre estos mundos: honrar la profundidad de las tradiciones contemplativas y, al mismo tiempo, mantener una mirada abierta, crítica y fundamentada, en diálogo con nuestra comprensión actual de las necesidades humanas.

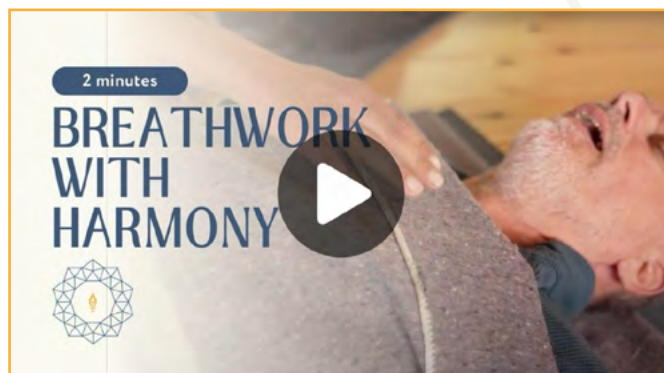
No se trata de reducir las prácticas ancestrales a la ciencia moderna, ni de utilizar la ciencia para validar las tradiciones, sino de "explorar cómo distintos mapas de conocimiento pueden dialogar, complementarse y enriquecerse" mutuamente.

Conoce más sobre Harmony

→ Proyecto Paréntesis Vital [[enlace](#)]

→ Escuela Nayana Yoga [[enlace](#)]

Pinchar [aquí](#) →
para ver el video





PRANA SHAKTI

Como fuerza invisible pero poderosa, se habla de ella como Prana Shakti, la madre que nos respira.

En la tradición yóguica, **prana** hace referencia a la energía vital o fuerza de vida.

Como fuerza invisible pero poderosa, se habla de ella como Prana Shakti, la madre que nos respira.

Esta perspectiva nos lleva a un campo más profundo de exploración y a apreciar cómo esta tradición, así como otros pueblos indígenas, han establecido una conexión sentida y profunda con la existencia a través de la respiración.

Al honrar esta fuerza dadora de vida y sus cualidades de arquetipo materno — vida, sanación, nutrición y compasión— podemos abrirnos a una comprensión que va más allá del modelo puramente fisiológico de la respiración.

EL MARCO PRANA

Dentro de la formación, PRANA se convierte también en un acrónimo que describe **cinco cualidades fundamentales** para el proceso de Breathwork y facilitación:

P — PRESENCIA

Conciencia encarnada

Llegar al cuerpo y al momento presente, con presencia, apertura y arraigo.

La presencia es la base de la facilitación. Antes de acompañar a otra persona, desarrollamos nuestra capacidad de estar presentes con nosotros mismos.

R — RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración como vía de exploración y transformación

R - Exploramos tanto la observación de la respiración cotidiana como la práctica regular de la Respiración Consciente Conectada [RCC].

A — ATENCIÓN PLENA

Escucha y conciencia

Escucha profunda y sensibilidad, libres de proyecciones personales y juicios.

La atención plena se convierte en una manera de relacionar-nos con todo aquello que aparece en nuestra vida cotidiana.

↓

N — SISTEMA NERVIOSO

Comprender los estados de activación

Una comprensión básica del sistema nervioso proporciona un marco contemporáneo para entender cómo los diferentes estados de activación pueden influir en nuestra salud, emociones y relaciones.

A — AUTORREGULACIÓN

La autorregulación conduce a la co-regulación

Aprender a sostenernos mediante las técnicas aprendidas y comprender cómo podemos extender esta capacidad al acompañamiento de otras personas.



EL YANG Y EL YIN DE PRANA

En el corazón del enfoque PRANA existe un diálogo entre dos formas complementarias de relacionarnos con la respiración, exploradas también a través de los arquetipos yóguicos.

YANG — PRANAYAMA (SHIVA)

El uso activo, intencional y estructurado de la respiración. En pranayama, respiración, postura, ritmo y atención se dirigen conscientemente hacia una determinada cualidad o propósito.

Exploramos:

- control consciente de la respiración
- postura y la alineación concreta
- propósito definido
- ritmo respiratorio controlado
- retenciones
- atención dirigida
- activación y regulación
- transformación emocional
- sublimación energética
- aplicando visualización y mantra / afirmación

YIN — BREATHWORK (SHAKTI)

La relación receptiva, encarnada y exploratoria con la respiración.

El cuerpo suele estar relajado, frecuentemente tumbado, permitiendo mayor libertad para que la respiración y el cuerpo se muevan y se expresen.

El énfasis está en:

- escuchar en lugar de dirigir
- sensación sentida
- experiencia corporal
- libertad de expresión emocional
- apertura y receptividad
- permiso para soltar y rendirse
- diálogo compasiva con una misma
- integración orgánica y acompañada

Las prácticas corporales preparatorias incorporarán elementos de enfoques somáticos y sensibles al trauma, incluyendo tremoring y prácticas de movimiento tántrico Tandava.

Ningún enfoque es superior al otro.

El facilitador aprende a discernir cuándo guiar activamente y cuándo ofrecer un acompañamiento más receptivo, permitiendo que la experiencia se despliegue espontáneamente. Esta flexibilidad es esencial en PRANA.

INSCRIPCIÓN



AL FINALIZAR LA FORMACIÓN PRANA PODRÁS...

Desarrollar tu relación con la respiración

Establecer una práctica personal y comprender la relación entre respiración, cuerpo, emociones y la exploración de las causas.

Comprender los fundamentos del Breathwork

Conocer sus bases fisiológicas, el sistema nervioso, el mapa yóguico de la conciencia, el pranayama y diferentes enfoques contemporáneos del Breathwork.

Crear un espacio seguro

Integrar principios de seguridad, consentimiento, límites, sensibilidad al trauma, recursos y autorregulación, reconociendo también cuándo es necesario derivar a otro profesional.



Acompañar y facilitar sesiones 1:1

Desarrollar presencia, escucha y habilidades para preparar, estructurar y facilitar una sesión básica, incluyendo entrevista inicial, contraindicaciones, reconocimiento y mejora de desviaciones en el patrón respiratorio, cierre del espacio y pautas para la integración.

Utilizar voz, lenguaje y preguntas con habilidad

Explorar cómo el tono, el ritmo, el silencio, el sonido, la música y el lenguaje pueden apoyar la experiencia.

Desarrollar autoconciencia como facilitador

Explorar las dinámicas relacionales, la proyección, la transferencia, la sombra del facilitador y la tendencia a interpretar la experiencia del otro. La función del facilitador es crear las condiciones para que cada persona pueda explorar y encontrar sus propias respuestas.

Cultivar una práctica profesional responsable

Reconocer la importancia de la práctica continuada, la supervisión, la formación y el desarrollo personal como parte esencial del camino del facilitador.



ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN PRANA

La formación es de **150 horas** repartidas en 4 bloques.

1) 56 h — FORMACIÓN PRESENCIAL

7 encuentros de día completo

Un sábado al mes, de enero a julio.

Horario: 10:00–14:00 h y 15:30–19:30 h

Cada encuentro incluirá una **sesión grupal de Breathwork** y recomendaciones para realizar entre módulos.

Se centrarán principalmente en:

- aprendizaje corporal
- práctica personal de Breathwork
- Yoga y pranayama
- exploración somática
- habilidades relacionales
- habilidades de facilitación
- práctica en parejas y pequeños grupos
- observación, feedback e integración
- ética profesional

Fechas:

30 de enero
27 de febrero
13 de marzo
10 de abril
15 de mayo
5 de junio
3 de julio

2) 24 h — FORMACIÓN ONLINE

8 sesiones de 3 horas distribuidas a lo largo de la formación.

[El día y horario se acordarán teniendo en cuenta la disponibilidad del grupo.]

Las sesiones online incluyen:

- teoría
- profesores invitados
- casos prácticos
- integración
- supervisión introductoria
- reflexión
- preparación para la práctica
- meditación guiada
- respiración consciente
- pranayama
- discusión de experiencias de los estudiantes



En algunas clases online contamos con profesores y profesionales invitados.

3) 48 h — PRÁCTICAS Y ESTUDIO

Prácticas:

Cada participante facilitará 9 sesiones individuales de Breathwork con personas externas al grupo de formación, distribuidas entre 3 personas —3 sesiones con cada una— para favorecer la continuidad y el desarrollo progresivo de sus habilidades.

Cada práctica incluirá un registro, observaciones y reflexiones, así como una reseña final de la persona acompañada.

Estas prácticas ofrecen una primera experiencia acompañando a personas reales y una base para seguir desarrollando la práctica con supervisión.

Grupos de estudio:

Aprender a facilitar Breathwork es un proceso relacional. Los estudiantes formarán parte de **pequeños grupos de estudio y práctica**. Estos grupos permitirán practicar juntos, compartir experiencias, plantear preguntas, apoyarse mutuamente, reflexionar entre encuentros, recibir feedback, explorar lo que surge a nivel personal en el proceso.



4) 20 h — RETIRO FINAL EN GREDOS

2–6 septiembre 2027

El retiro final integrará los aprendizajes de los meses anteriores a través de la práctica, la experiencia corporal y la integración.

El retiro final incluye:

- facilitación 1:1 supervisada con otro estudiante
- feedback y supervisión
- introducción a la facilitación grupal
- práctica de meditación, pranayama y yoga energético
- movimiento somático y Breathwork
- conexión con la montaña y los elementos
- perspectivas yoguicas sobre los elementos y la purificación
- Breathwork ceremonial
- exploración del Breathwork en agua fría y el impulso de muerte
- Breathwork en agua caliente y la memoria uterina

El retiro concluirá con la entrega de certificados a quienes hayan completado los requisitos y entregado los trabajos dentro del plazo establecido.





CONTENIDOS

La Respiración

- respiración consciente
- pranayama
- Respiración Consciente Conectada
- respiración nasal y bucal
- conciencia respiratoria
- activación y relajación
- práctica respiratoria diaria

Cuerpo, Fisiología y Conciencia

- anatomía respiratoria básica
- fisiología de la respiración
- CO₂ y oxígeno
- patrones respiratorios
- observación de la respiración
- ondas cerebrales y estados de conciencia
- estados alterados y experiencias no ordinarias



Sistema Nervioso

- sistema nervioso autónomo
- Teoría Polivagal y regulación del sistema nervioso
- ventana de tolerancia
- autorregulación y co-regulación

Sensibilidad al Trauma

- tipos de trauma
- activación / detonantes
- disociación
- seguridad

Facilitación

- creación del espacio
- formulario de inscripción e historia
- contraindicaciones y código de ética
- consentimiento e exención de responsabilidad
- estructura de la sesión
- escucha activa, voz y lenguaje (facilitador)
- preguntas poderosas y la auto-indagación
- uso del tacto consciente
- música y sonido
- sugerencias para la integración
- integración de otras modalidades
- autocuidado del facilitador
- derivación de clientes
- supervisión

↓

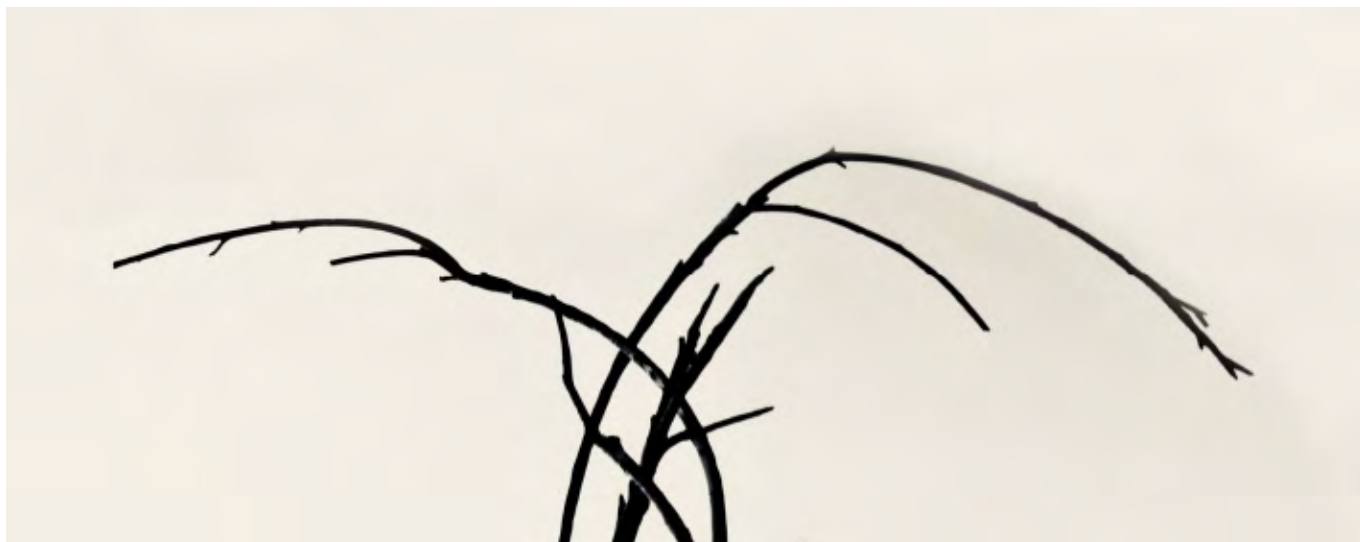
Historia y Tradiciones

- pranayama
- Yoga y Tantra
- Prana Shakti
- la historia del Breathwork contemporaneo
- perspectivas indígenas y multiculturales
- enfoques y tendencias actuales

Energética

- prana
- conciencia del cuerpo sutil
- indriyas y karmendriyas
- chakras y su relación con el cuerpo
- perspectivas energéticas
- energía emocional
- tattwas / elementos
- purificación
- estados alterados





CERTIFICADO

Al completar satisfactoriamente la formación y sus requisitos de práctica, recibirás un certificado:

PRANA — Formación en facilitación de Breathwork 150h

El certificado llevará el sello de la **International Breathwork Foundation (IBF)** y/o **UK Breathwork Association (UKBA)**.

Nota: PRANA constituye una formación fundacional y puede ser un primer paso dentro de un recorrido profesional más amplio. La certificación profesional de la Global Professional Breathwork Alliance [GPBA] actualmente requiere una formación de 400 horas



PRECIO

El precio de la formación es de **1.500 €**.

Se ofrecen descuentos por pronto pago y facilidades de pago a plazos. Para consultar las opciones disponibles, contacta con **City Yoga**.

El precio incluye toda la enseñanza y las actividades de la formación. No incluye sesiones de mentoría adicionales, transporte, alojamiento ni comidas durante el retiro en Gredos.

INSCRIPCIONES Y PAGOS



— **City Yoga**
C/ Artistas, 43 Madrid
+34 685549906
info@city-yoga.com

PRECIOS + RESERVAS



MÁS SOBRE BREATHWORK Y HARMONY

Puedes leer el artículo de Harmony Hannigan *Respirar para volver al cuerpo* publicado en la revista **Yoga Spirit**.

LEER



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

