

# **Yogaterapia Integral**



**Con Raquel Roncero,  
terapeuta y profesora de yoga**

Un programa  
intensivo de  
autoconocimiento  
y bienestar físico  
y emocional



**Instituto Canario de  
Psicoterapia**

# Yogaterapia Integral

La Yogaterapia Integral es una metodología que combina los conocimientos y herramientas del yoga y la meditación, con la terapia de acompañamiento emocional en grupo, para que vivencias un proceso profundo de mejora en tu bienestar general: cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, entendido como un todo unificado.

El programa intensivo de Yogaterapia Integral del Instituto Canario de Psicoterapia te ofrece la oportunidad de realizar este camino, con el sostén de un grupo de trabajo reducido, y el acompañamiento individualizado de la terapeuta y profesora.





En cada sesión, movilizas el cuerpo y la mente para crear experiencias profundas de relajación y meditación, que te sirvan para poner luz a aquellos aspectos de ti que te dificultan vivir tu día a día con plenitud.

Además de una vivencia individual e íntima, se trata de una experiencia que se amplifica en el trabajo grupal donde, con dinámicas creativas y acompañamiento terapéutico, poder darle una dimensión más real y completa.

El curso incluye una tutoría con la terapeuta y profesora, para que puedas atender cualquier asunto que surja, de manera individualizada y personal.



## Beneficios

- Aporta una mayor vitalidad y energía al cuerpo.
- Tonifica el sistema inmunitario.
- Libera bloqueos físicos y emocionales.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- Calma y enfoca la mente.
- Favorece la autoconciencia.
- Aporta herramientas prácticas para crear nuevos hábitos más saludables, orientados al autocuidado

## Temáticas

El programa profundiza cada mes en un tema diferente que, poco a poco, va completando todo un proceso experiencial hasta llegar al final del curso, donde podrás integrar todos los recursos:

- 1º.- El cuerpo te habla
- 2º.- La respiración, el flujo de tu vida
- 3º.- Alineamiento, físico y energético
- 4º.- Nutrición, física y emocional
- 5º.- La mente, un instrumento a tu servicio
- 6º.- Las emociones, amigas o enemigas
- 7º.- Todo lo oculto bajo la alfombra
- 8º.- Tú y tu entorno
- 9º.- Integración total y cierre

(Temas del programa sujetos a posibles cambios, según el desarrollo del curso)





## Metodología

Práctica, vivencial, activa y participativa.

- Una metodología que fomenta tanto el autoconocimiento individual, como la participación e interacción en el grupo, a través de dinámicas y ejercicios creativos.
- Una metodología socializadora.
- Una metodología dirigida a mejorar la salud de forma integral, así como las relaciones humanas a través de la positivización de la actitud del alumno en su vida diaria.
- Una metodología explícita y concreta que nos ayuda a disfrutar la vida.

## Dirigido

A adultos, con o sin experiencia, que quieran comprometerse consigo mism@s a mejorar su calidad de vida, profundizando en aspectos que les dificultan su plenitud y les generan sufrimiento.

Grupo reducido de máximo 6 personas, con entrevista personal previa.

## Imparte

Raquel Roncero, terapeuta y profesora de yoga y meditación. Tiene experiencia en terapia individual y grupal, y es creadora de programas específicos de Yogaterapia Integral y Yoga para la Mujer. Madre y mujer emprendedora en continuo aprendizaje y formación, tiene la visión de ayudarnos y acompañarnos juntos para crear una vida cada vez más verdadera y feliz.





## Temporalidad

9 meses, 1 taller quincenal de 2,5 horas cada uno.  
Comienzo: octubre 2022 – Fin: junio 2023

### Horario a elegir:

- Martes de 18.30 a 21.00
- Miércoles de 10.00 a 12.30

## Precio

60€/mes

Mensualidad en pago por adelantado (del 25 al 30 del mes anterior)

# Inscripción

Envíanos tus datos:

Nombre completo, Telf. , e-mail a  
[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)  
o llámanos: 616982865 / 928253614

Nos pondremos en contacto para realizar la entrevista previa.



SÍGUENOS



Facebook



Instagram

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



Instituto Canario de  
Psicoterapia