

Anexo I
Propuesta de Módulos de Práctica

Incorpora y combina diferentes técnicas de relajación
y artes internas en tu rutina diaria.

MÓDULO 1	MEDITACIÓN - YOGA	90-120 min.
MEDITACIÓN		45-60 min.
Puedes empezar tu día con un buen vaso de agua o una infusión de hierbas. Empezar por la meditación, con la mente aun no tan activa, hace más fácil entrar en concentración y en estados meditativos mas avanzados*.		
YOGA		45-60 min.
Seguimos con la activación física, estando muy atentos en la escucha del cuerpo, con movimientos al principio más lentos y muy conscientes, respirando, sintiendo dónde están la tensiones y respirando en ellas para soltarlas. (Saludos al Sol o sesión completa).		
<i>*Puedes también comenzar al revés el día, con una secuencia de yoga. El movimiento físico del yoga libera tensiones musculares, fomenta la conexión entre tu mente y tu cuerpo y prepara el cuerpo para un estado de relajación más profundo, facilitando la concentración y el enfoque en la meditación.</i>		

MÓDULO 2	MEDITACIÓN - CHI KUNG - YOGA - EJERCICIOS VISUAL/FACIAL	100-140 min.
MEDITACIÓN		40-60 min.
<p>Puedes empezar tu día con un buen vaso de agua o una infusión de hierbas. Empezar por la meditación, con la mente aun no tan activa, hace más fácil entrar en concentración y en estados meditativos mas avanzados.</p>		
CHI KUNG		10 min.
<p>Equilibra tu energía y prepárate para enfrentar el día con una buena práctica de Chi Kung, como se propone en el texto</p>		
YOGA		40-60 min.
<p>Seguimos con la activación física, estando muy atentos en la escucha del cuerpo, con movimientos al principio más lentos y muy conscientes, respirando, sintiendo cómo está tu cuerpo ese día, dónde están la tensiones y respirando en ellas para soltarlas. (Saludos al Sol o sesión completa).</p>		
EJERCICIOS VISUAL/FACIAL		5+5 min.
<p>Si hay tiempo suficiente, podrás optar por unos 5 minutos de ejercicios oculares y 5 minutos de yoga facial.</p>		

MÓDULO 3	MEDITACIÓN - PRANAYAMA - YOGA - EJERCICIOS VISUAL/ FACIAL	90-120 min.
MEDITACIÓN		30-40 min.
<p>Puedes empezar tu día con un buen vaso de agua o una infusión de hierbas. Empezar por la meditación, con la mente aun no tan activa, hace más fácil entrar en concentración y en estados meditativos mas avanzados.</p>		
PRANAYAMA		10 min.
<p>Puedes elegir terminar la meditación con unos ejercicios de Pranayama para reequilibrar el sistema nervioso y dejar fluir la respiración en ti.</p>		
YOGA		40-60 min.
<p>Seguimos con la activación física, estando muy atentos en la escucha del cuerpo, con movimientos al principio más lentos y muy conscientes, respirando, sintiendo cómo está tu cuerpo ese día, dónde están la tensiones y respirando en ellas para soltarlas.(Saludos al Sol o sesión completa).</p>		
EJERCICIOS VISUAL/FACIAL		5+5 min.
<p>Si hay tiempo suficiente, podrás optar por unos 5 minutos de ejercicios oculares y 5 minutos de yoga facial.</p>		

MÓDULO 4	MEDITACIÓN - PRANAYAMA - YOGA - EJERCICIOS VISUAL/ FACIAL	90-120 min.
MEDITACIÓN		30-45 min.
<p>Puedes empezar tu día con un buen vaso de agua o una infusión de hierbas. Empezar por la meditación, con la mente aun no tan activa, hace más fácil entrar en concentración y en estados meditativos mas avanzados.</p>		
PRANAYAMA		10 MIN.
<p>Puedes elegir terminar la meditación con unos ejercicios de Pranayama para reequilibrar el sistema nervioso y dejar fluir la respiración en ti.</p>		
YOGA		30-45 min.
<p>Seguimos con la activación física, estando muy atentos en la escucha del cuerpo, con movimientos al principio más lentos y muy conscientes, respirando, sintiendo cómo está tu cuerpo ese día, dónde están la tensiones y respirando en ellas para soltarlas. (Saludos al Sol o sesión completa).</p>		
EJERCICIOS VISUAL/FACIAL		10+10 min.
<p>Si hay tiempo suficiente, podrás optar por unos 10 minutos de ejercicios oculares y 10 minutos de yoga facial.</p>		

MÓDULO 5	MEDITACIÓN DO-IN	60-80 min.
MEDITACIÓN		40-60 min.
<p>Puedes empezar tu día con un buen vaso de agua o una infusión de hierbas. Empezar por la meditación, con la mente aun no tan activa, hace más fácil entrar en concentración y en estados meditativos mas avanzados.</p>		
DO-IN		20 min.
<p>Recién levantados, después de una breve meditación, restablecemos el equilibrio energético, fortaleciendo nuestro sistema y actuando a nivel mental y emocional con una práctica de Do-In</p>		