



EL RECORRIDO

YOGA FOR LIFE

*El yoga no es el destino.
Es el camino.*

8 MESES · 8 PREGUNTAS · UNA INVESTIGACIÓN A TRAVÉS DEL YOGA

VIVA COMMUNITY YOGA · DÉNIA

*Yoga For Life es una formación de
yoga para aprender a llevar el
yoga **más allá de la esterilla** y
utilizarlo para comprenderte,
relacionarte contigo y con la vida,
y afrontar lo que te ocurre con
más claridad.*

No se trata de aprender más posturas ni de acumular teoría.

Partimos de la tradición del yoga, la estudiamos, la practicamos, la cuestionamos, la experimentamos y observamos qué ocurre cuando la llevamos a nuestra propia vida.

¿Cómo funciona YFL?

Durante 8 meses recorreremos 8 preguntas.

Cada encuentro presencial es una inmersión de 12 horas en la que combinamos:

*Filosofía · práctica física · pranayama · meditación
· observación · investigación · experiencia*

Pero el trabajo no termina ese día. Durante el mes tendrás:

- práctica personal
- meditación
- diario de observación
- lecturas
- experimentos en la vida cotidiana
- clases regulares de VCY
- encuentro online semanal de preguntas y respuestas
- comunidad privada

La propuesta no es aprender algo durante unas horas y olvidarlo al salir. Es observar qué ocurre cuando empiezas a utilizar el yoga para mirar tu propia vida.

El mapa

El recorrido se organiza en cuatro movimientos.

01

PROPÓSITO

¿Qué estoy buscando realmente?

02

OBSERVACIÓN

¿Qué está ocurriendo en mí?

03

EXPERIENCIA

¿Qué ocurre cuando llevo lo que observo a mi vida?

04

INTEGRACIÓN

¿Qué he descubierto y qué hago ahora con ello?

No es un recorrido lineal.

Volveremos una y otra vez a las mismas preguntas desde lugares diferentes.

01 PROPÓSITO

¿Qué quiero realmente?

Empezamos por una pregunta aparentemente sencilla:

¿Lo que quiero es realmente mío?

Investigaremos la diferencia entre lo que deseamos, lo que creemos que deberíamos desear y aquello que elegimos conscientemente.

Observaremos cómo aparecen el deseo, el apego, la aversión, las expectativas y las ideas que tenemos sobre quién deberíamos ser.

INVESTIGAREMOS

deseo y necesidad

expectativas

condicionamientos

apego y aversión

intención

elección

identidad

EN LA PRÁCTICA

Utilizaremos la práctica física, el pranayama y la meditación como espacios para observar nuestra relación con el esfuerzo, el resultado, la comparación, la incomodidad y aquello que queremos conseguir.

DESDE LA TRADICIÓN

Trabajaremos conceptos como Svadhyaya, Sankalpa, Vairagya y Kleshas, además de diferentes perspectivas de la tradición sobre el deseo, la acción y el resultado.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Aprender a distinguir entre:

lo que quiero

· lo que creo que quiero

· lo que creo que debería querer

·

lo que realmente elijo

02 OBSERVACIÓN

¿Qué hay en mi mente?

Gran parte de nuestra experiencia no depende únicamente de lo que ocurre, sino de cómo lo interpretamos.

Investigaremos cómo funciona nuestra mente, qué pensamientos aparecen, cómo nos identificamos con ellos y qué ocurre cuando dejamos de tomarlos automáticamente como realidad.

INVESTIGAREMOS

pensamientos

interpretaciones

creencias

juicios

atención

identificación

patrones automáticos

EN LA PRÁCTICA

La práctica física, el pranayama y la meditación serán un laboratorio para observar la atención, la distracción, la resistencia, la anticipación y nuestra manera de reaccionar.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos en Citta, Vritti, Abhyasa, Vairagya, Dharana y Dhyana, entre otros conceptos.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Aprenderemos a observar la diferencia entre:

lo que ocurre

·

lo que pienso sobre lo que ocurre

·

lo que hago después

03

PALABRA

¿Qué palabras estoy utilizando y qué estoy creando con ellas?

Las palabras no solo describen nuestra experiencia.

También participan en la forma en que la construimos.

Observaremos cómo hablamos con nosotros mismos y con los demás, qué etiquetas utilizamos y qué ocurre cuando confundimos una interpretación con un hecho.

INVESTIGAREMOS

hechos e interpretaciones

etiquetas

juicios

generalizaciones

lenguaje interno

comunicación

pensamiento, palabra y acción

EN LA PRÁCTICA

Observaremos el lenguaje que aparece durante la práctica física y exploraremos la relación entre respiración, expresión, silencio, voz y atención.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos especialmente en Satya, Ahimsa y Svadhyaya.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Una herramienta sencilla para empezar a observar:

hecho

.

interpretación

.

juicio

.

historia

¿Dónde empieza realmente la historia que me estoy contando?

04 EXPERIENCIA

¿Qué siento y qué hago con lo que siento?

Sentir algo no significa necesariamente tener que actuar desde ello.

En este módulo investigaremos nuestra experiencia interna: sensaciones, emociones, impulsos, resistencia y reacción.

INVESTIGAREMOS

sensación y emoción

atracción y rechazo

impulso y respuesta

resistencia

sufrimiento

reacción

capacidad de observar

EN LA PRÁCTICA

Utilizaremos la práctica física, el pranayama, la meditación y la observación corporal para experimentar qué ocurre antes, durante y después de una reacción.

DESDE LA TRADICIÓN

Trabajaremos conceptos como Duhkha, Kleshas, Raga, Dvesha, Pratyahara y Ahimsa.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Crear espacio entre:

lo que siento

·

lo que hago con lo que siento

05

RELACIONES

¿Cómo me relaciono conmigo y con los demás?

El yoga también puede convertirse en una forma de observar cómo nos vinculamos.

Investigaremos nuestras relaciones, nuestros límites, expectativas, necesidades, formas de pedir, escuchar, controlar, agradar o alejarnos.

INVESTIGAREMOS

límites

expectativas

necesidades

aprobación

escucha

responsabilidad

comparación

patrones relacionales

EN LA PRÁCTICA

Utilizaremos la práctica física individual y algunas experiencias compartidas para observar comparación, competencia, escucha, límites y contacto.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos en los Yamas y Niyamas, explorando especialmente Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha, Saucha, Santosha, Tapas y Svadhyaya.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Observar cómo nos relacionamos con los demás puede revelar mucho sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos.

06

CONFLICTO

¿Qué hago cuando la realidad no coincide con lo que quiero?

El conflicto aparece cuando algo se encuentra con nuestra idea de cómo debería ser.

Aquí investigaremos qué hacemos cuando perdemos el control, aparece el miedo, alguien no responde como esperamos o la realidad no sigue nuestro plan.

INVESTIGAREMOS

resistencia

control

miedo

defensa

evitación

culpa

responsabilidad

acción

elección

EN LA PRÁCTICA

La práctica física nos permitirá experimentar resistencia, frustración, esfuerzo y adaptación. El pranayama y la meditación nos ayudarán a observar qué ocurre antes de reaccionar.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos en Kleshas, Raga, Dvesha, Abhyasa, Vairagya, Ahimsa y Karma, junto con enseñanzas de la Bhagavad Gita.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Una pregunta que podremos utilizar ante un conflicto:

qué ocurrió

·

qué interpreté

·

qué sentí

·

qué hice

·

qué resultado obtuve

07 ENERGÍA *¿Con qué energía estoy viviendo?*

No solo importa aquello a lo que dedicamos nuestra energía.

También importa qué la alimenta, qué la consume y cómo nos relacionamos con el esfuerzo y el descanso.

Investigaremos nuestros ritmos, hábitos, estímulos, atención y forma de utilizar nuestra energía.

INVESTIGAREMOS

energía y atención

esfuerzo y descanso

activación y recuperación

hábitos

estímulos

ritmo

aquello que nos nutre y aquello que nos drena

EN LA PRÁCTICA

Experimentaremos diferentes cualidades de práctica física, junto con pranayama, meditación y espacios de pausa.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos en Prana, Gunas, Brahmacharya, Tapas, Santosha y Aparigraha. El concepto de Prana se estudiará desde la tradición del yoga, diferenciándolo de las explicaciones contemporáneas de la fisiología.

PARA LLEVAR A LA VIDA

Observar: ¿A qué estoy dando mi energía? ¿Y qué estoy alimentando con ella?

08

INTEGRACIÓN

¿Qué hice en lo que hice? ¿Quién soy?

Llegamos al final del recorrido volviendo al principio.

¿Qué querías cuando empezaste? ¿Qué has observado? ¿Qué patrones has descubierto?
¿Qué ha cambiado en tu manera de practicar, relacionarte, decidir o afrontar lo que ocurre?

INVESTIGAREMOS

autoestudio

discernimiento

práctica sostenida

desapego

identidad

observador

integración

EN LA PRÁCTICA

Construiremos una práctica personal que pueda continuar más allá de YFL, integrando práctica física, respiración, meditación y observación.

DESDE LA TRADICIÓN

Profundizaremos en Svadhyaya, Abhyasa, Vairagya, Viveka y Drashta, y nos acercaremos, en la medida que corresponda, a conceptos como Purusha, Prakriti y Kaivalya.

PARA LLEVAR A LA VIDA

El objetivo no es terminar con todas las respuestas. Es terminar con una mayor capacidad para observar, investigar, discernir y seguir caminando por ti mismo.

La práctica

No aprenderás un único estilo.

YFL es una formación de yoga, no un curso de una modalidad concreta. A lo largo de los ocho meses utilizaremos diferentes formas de práctica física, junto con pranayama, meditación, Yoga Nidra, mantra y otras prácticas tradicionales.

MAÑANA

Principalmente vinculada al **Ashtanga Yoga**.

TARDE

Parte principalmente del **Hatha Yoga**. También exploraremos Vinyasa y diferentes formas de práctica.

No utilizamos estas prácticas para enseñarte cuál es la correcta. Las utilizamos para experimentar. Porque una práctica puede mostrarte algo que otra no muestra.

Puede haber momentos para el esfuerzo y momentos para la pausa.

Para avanzar y para escuchar.

Para sostener y para soltar.

Los estilos son herramientas. La investigación es YFL.

La tradición

Partimos de algo que viene de lejos.

YFL no pretende inventar una nueva filosofía de vida. Partimos de la tradición del yoga. La estudiamos. La practicamos. La cuestionamos. La experimentamos. Y observamos qué ocurre cuando la llevamos a nuestra vida.

TRABAJAREMOS PRINCIPALMENTE CON

Yoga Sutras de Patañjali

Bhagavad Gita

Hatha Yoga Pradipika

otras fuentes clásicas

estudios contemporáneos

No buscamos que memorices textos ni conceptos en sánscrito. Buscamos comprender qué nos están proponiendo, ponerlo en experiencia y descubrir qué ocurre.

Un mes de YFL

Cada mes tiene un ritmo propio.

UN SÁBADO

12 horas de inmersión

*Filosofía · práctica física · pranayama ·
meditación · investigación · experiencia.*

DURANTE EL MES

La investigación continúa

*Práctica personal · meditación · diario ·
lecturas · experimentos en la vida
cotidiana.*

CADA SEMANA

Práctica en VCY

*Clases regulares que forman parte del
recorrido y que podrás utilizar también
como espacios de observación.*

CADA SEMANA

Preguntas y respuestas online

*Un espacio para traer lo que estás
experimentando, preguntar, contrastar y
seguir investigando.*

Y así, mes a mes, volvemos a la pregunta.

NO QUEREMOS ENSEÑARTE A HACER MÁS YOGA

Queremos enseñarte qué puedes hacer con el yoga.

Que puedas observar tus pensamientos sin creer automáticamente todo lo que piensas.

Reconocer tus patrones.

Distinguir entre lo que ocurre y la historia que construyes sobre ello.

Relacionarte con tus emociones sin tener que reaccionar inmediatamente.

Comprender cómo te relacionas.

Encontrar nuevas formas de afrontar el conflicto.

Reconocer dónde estás poniendo tu energía.

Tomar decisiones con mayor claridad.

Y, sobre todo, desarrollar tu propia capacidad para seguir investigando.

8 MESES · 8 PREGUNTAS · UNA INVESTIGACIÓN

YOGA FOR LIFE

1^a

EDICIÓN

10

PERSONAS

10 oct

2026

La primera edición de YFL será deliberadamente pequeña. Porque queremos poder acompañar de cerca el proceso, observar qué ocurre y construir esta formación también a partir de la experiencia de quienes la recorren.

Después de esta edición, la próxima será en octubre de 2027.

El yoga no es el destino.

Es el camino.

YOGA FOR LIFE

Una formación para llevar el yoga a la vida.

Un abrazo muy grande para ti.

Será una alegría y un honor que viajemos juntas.