



PRÓXIMA CONVOCATORIA

## PRANAYAM® HEY

*Método de Respiración Consciente y Pranayama Integrado*

100 h · Holistic EcoYoga

**Del 22 de enero al 2 de julio de 2027**

*Modalidad híbrida: online en vivo + diferido*

---

HOLISTIC  
*EcoYoga*

PRANAYAM® HEY · Programa detallado · [holisticecoyoga.com/pranayam](http://holisticecoyoga.com/pranayam)

## Datos esenciales

Formación	Pranayam® HEY — Método de Respiración Consciente y Pranayama Integrado
Horas	100 h (4 bloques × 25 h)
Modalidad	Online híbrida: campus a tu ritmo + 8 encuentros en vivo grabados
Inicio	Viernes 22 de enero de 2027
Fin	Viernes 2 de julio de 2027
Sesiones en vivo	8 encuentros de 2 h, viernes de 9:30 a 11:30 (hora peninsular)
Idioma	Español
Formador	Javier Muriel
Certifica	Escuela Holistic EcoYoga

## Calendario de sesiones en vivo

Ocho encuentros de 2 horas, viernes de 9:30 a 11:30 (hora peninsular). Todas las sesiones se graban y quedan disponibles en el campus para verlas en diferido.

#	Fecha	Bloque	Función
1	Viernes 22 enero 2027	Apertura	Shanti Mantra, sankalpa colectivo, observación guiada de la respiración
2	Viernes 19 febrero 2027	Fin Bloque I	Integración de kriyas y pranayamas iniciales; dudas sobre fisiología y SNA
3	Viernes 12 marzo 2027	Inicio Bloque II	Supervisión de la introducción al kumbhaka
4	Viernes 9 abril 2027	Fin Bloque II	Práctica avanzada con bandhas y kumbhaka; revisión de progresión
5	Viernes 30 abril 2027	Mitad Bloque III	Prana Nidra guiada y Swara Yoga aplicado
6	Viernes 21 mayo 2027	Fin Bloque III	Vivencia de koshas y vayus; integración con sistema nervioso
7	Viernes 11 junio 2027	Mitad Bloque IV	Presentación de borradores de la sadhana personal
8	Viernes 2 julio 2027	Cierre	Prana Nidra de integración total y presentación de proyectos finales

*Nota: el calendario evita el Viernes Santo (26 de marzo) y la semana de Pascua (29 marzo – 4 abril). El 1 de mayo de 2027 cae en sábado, por lo que no afecta a las sesiones en viernes.*

## Precio e inscripción

Precio regular	750 €
Promoción de lanzamiento	5 primeras plazas al 50% — 375 €

### Formas de pago

A través de la pasarela de pago en [www.holisticnature.com](http://www.holisticnature.com) puedes elegir:

- Transferencia bancaria (pago único).
- PayPal (pago único o fraccionado en 3 meses sin intereses).
- Tarjeta (pago único).
- Sequra (financiación en 3, 6, 9 o 12 meses con intereses según el plazo elegido).

## Lo que incluye tu matrícula

- Acceso ilimitado al Campus Online desde el momento de la inscripción.
- Manuales en PDF por bloque (más de 200 páginas en total).
- Lecciones teóricas en vídeo.
- Clases prácticas guiadas.
- 8 encuentros en vivo de 2 h con Javier Muriel (modalidad con acompañamientos).
- Grabaciones de todas las sesiones en vivo disponibles en el campus.
- Grupo de apoyo entre compañeros/as de promoción.
- Ficha de práctica personalizada como herramienta transversal.
- Evaluaciones tipo test, autorreflexiones por bloque y proyecto final.
- Diploma de la Escuela Holistic EcoYoga al completar las evaluaciones.
- Acceso al campus después de finalizar la formación (acceso indefinido al material).

# Tres modalidades de seguimiento

La formación se adapta a tu disponibilidad.

## **A tu ritmo**

Estudio autónomo en el campus. Para obtener el diploma de 100 h hay que completar las evaluaciones tipo test, entregar las autorreflexiones y el proyecto final. Sin acompañamientos en vivo.

## **A tu ritmo + acompañamientos grupales**

El contenido teórico-práctico se estudia a tu ritmo y se complementa con las 8 sesiones en vivo y el grupo de apoyo. Esta es la modalidad recomendada.

## **A tu ritmo + acompañamientos individuales**

Además de lo anterior, puedes reservar sesiones 1:1 con Javier Muriel para consultar dudas, resolver cuestiones personales o presentar el proyecto final.

## Certificación

- Certifica la Escuela Holistic EcoYoga ([holisticecoyoga.com](http://holisticecoyoga.com)).
- Diploma válido para Yoga Alliance como YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).
- Combinable con otra formación HEY de 100 h para acreditar 200 h, o con dos formaciones HEY más para alcanzar 300 h y registrarse como RYT200 o RYT500 en Yoga Alliance.
- Horas válidas para el Certificado de profesionalidad oficial en España.
- Posibilidad de registro en el Directorio Holistic EcoYoga.

## Proceso de inscripción

Las inscripciones se abren en noviembre de 2026. La promoción de las 5 primeras plazas se cierra el 15 de diciembre de 2026 o al cubrir las 5 plazas, lo que ocurra primero.

### Cuatro pasos:

- Accede a [www.holisticnature.com](http://www.holisticnature.com) y localiza la inscripción de Pranayam HEY.
- Elige la modalidad (a tu ritmo, con acompañamientos grupales o con acompañamientos individuales).
- Selecciona la forma de pago.
- Recibirás confirmación por email con acceso inmediato al Campus Online.

Si tienes cualquier duda antes de inscribirte, escribe a [info@holisticecoyoga.com](mailto:info@holisticecoyoga.com) o a través de WhatsApp al +34 636 78 11 67.

## Plazas limitadas

Trabajamos con grupos pequeños para dar un acompañamiento real. Las 5 primeras plazas tienen la promoción especial del 50% (375 € en lugar de 750 €) y se asignan por orden de inscripción.

*Si sientes la llamada, no lo pienses mucho: los grupos se cierran pronto.*

## Contacto

Email: [info@holisticecoyoga.com](mailto:info@holisticecoyoga.com)

WhatsApp: +34 636 78 11 67

Inscripciones: [www.holisticanature.com](http://www.holisticanature.com)

Más información: [holisticecoyoga.com/pranayam/](http://holisticecoyoga.com/pranayam/)