

AromaYoga 300 h

REGULACIÓN INTERNA A TRAVÉS DEL REINO VEGETAL

Formación de 300 h que integra el Reino Vegetal en tu autocuidado y práctica de Yoga para la regulación emocional, vitalidad y conciencia corporal

Formación del Sistema Holistic EcoYoga



AromaYoga®

AromaYoga HEY



ÍNDICE DE CONTENIDOS

AromaYoga HEY

ESTRUCTURA

BLOQUE I

Fundamentos y ciencia de la olfacción

Introducción a la Aromaterapia, Fisiología de la olfacción y tradición herbal

BLOQUE 2

Material vegetal y laboratorio

Propiedades de aceites esenciales e hidrolatos, sustancias y elaboración de preparados vegetales

BLOQUE 3

Herramientas prácticas de AromaYoga

Atención plena, Respiración, Cuerpo, Yin, Digitopresión, Mudras, Intención, Ritual y Nidra integrados con el Reino Vegetal

BLOQUE 4

Aplicación e Integración

Integrar las herramientas en itinerarios completos: el clínico - estrés, trauma y sistema nervioso - y el contemplativo - arquetipos y florecimiento

AromaYoga HEY

ÍNDICE DE CONTENIDOS

BLOQUE I

Fundamentos y ciencia de la olfacción

1. FUNDAMENTOS. BASES DE HERBALISMO Y AROMATERAPIA

- Bienvenido/a y Mapa de la Formación
- Qué es AromaYoga: definición y objetivos
- Historia del Yoga: del proto-yoga al yoga moderno
- Influencias: herbalismo nativo-americano, medicina china y tradición japonesa
- Bases éticas de la práctica
- Ámbitos de aplicación: autocuidado, grupo y acompañamiento personal
- Introducción a la Aromaterapia y el Herbalismo
- Aceites esenciales: definición, dónde se alojan las esencias, quimiotipo
- Métodos de extracción y criterios de calidad
- Bases de química aromática
- Familias de plantas aromáticas
- Vías de aplicación: difusión, sahumerio, tópica, ingesta y baño

2. FISIOLOGÍA DE LA OLFACCIÓN

- El olfato: funciones y tipos de olfacción
- Alteraciones olfativas
- Percepción olfativa, cerebro y evolución
- El viaje del aroma: de la cavidad nasal al cerebro
- Olfato, emociones, memoria y cognición
- Neurociencia de la olfacción
- Tres principios: vitalidad, estabilidad y propósito
- Olfacción ipsilateral y creación de un lenguaje aromático

3. PLANTAS, CONCIENCIA Y TRADICIÓN

- Qué entendemos por espiritualidad
- Los aromas en la vida humana
- Yoga y Reino Vegetal
- Conciencia botánica: biofilia y biomimesis
- Inteligencia y comunicación vegetal
- Yoga y psicología
- Medicinas tradicionales, filosofías y religión
- Modelo cuerpo-alma-espíritu
- Los cuatro elementos y las partes de la planta
- Clasificación de plantas e hidrolatos por elemento y estación

BLOQUE 2

Material vegetal y laboratorio

4. ACEITES ESENCIALES E HIDROLATOS. MONOGRAFÍAS Y PROPIEDADES

- Estudio monográfico de 40 aceites esenciales
- Propiedades físicas y propiedades sutiles de cada aceite
- Raíces y rizomas: vetiver, angélica, jengibre...
- Maderas: cedro, sándalo, palo de ho...
- Resinas: mirra, incienso, élemi, jara...
- Hojas, flores, frutos y semillas
- Los hidrolatos: propiedades y usos

5. FITO- LAB. ELABORACIÓN DE PREPARADOS VEGETALES

- Difusión y tipos de difusores
- Recolección y secado de plantas
- Macerados y aceites vegetales (oleatos)
- Extractos en alcohol y aguas perfumadas
- Aguas florales y aguas solarizadas
- Resinas, ramilletes, sahumerio
- Sprays y geles de hidrolatos
- Preparados aromáticos: notas altas, medias y bajas
- Goteros, roll-on y bálsamos

BLOQUE 3

Herramientas prácticas de AromaYoga

6. AROMAFULNESS: ATENCIÓN Y OLFACCIÓN CONSCIENTE

- Qué es la atención plena (mindfulness)
- Beneficios y consideraciones de la olfacción consciente
- Los tres principios y los objetivos
- Tipos de prácticas y elementos de la práctica
- Prácticas de sintonización y gratitud
- El círculo aromático: entrenamiento y reconocimiento

7. AROMASANKALPA: INTENCIÓN Y PALABRA

- La intención consciente: fundamentos
- Base y aplicaciones del sankalpa
- Afirmaciones para aceites esenciales e hidrolatos

8. AROMAPRANA: RESPIRACIÓN Y LIMPIEZA NASAL

- Jala neti aromático
- Nasya: pratimarsha nasya y dhoomapana
- Respiración con retención
- Pal pranayama

9. AROMASOMA: CUERPO, MOVIMIENTO Y OLFATO

- Qué es lo somático: linaje y neurociencia
- Somática aromática
- Secuencia AromaNamaskar

10. AROMAYIN: YIN YOGA Y OLFACCIÓN AROMÁTICA

- Qué es Yin Yoga. Origen, linaje y para qué sirve
- Yin y Yang en el cuerpo: tejido conectivo, fascia y articulaciones
- La práctica de Yin Yoga
- Yin Yoga funcional
- Qué es AromaYin: la olfacción consciente en la postura mantenida
- Elegir el aceite según la intención
- Repertorio de posturas AromaYin y variantes
- Journaling como experiencia integrativa
- Cierre y asimilación: descanso, integración olfativa y registro

11. AROMAMUDRA: UNCIÓN Y GESTOS AROMÁTICOS

- ¿Qué es AromaMudra?
- Unción consciente
- AromaMudras básicos
- Pares de AromaMudras
- Secuencias de AromaMudras

12. ACUAROMA: DIGITOPRESIÓN Y AROMA

- Digitopresión: localización, nomenclatura y presión
- El sistema de meridianos (MTC)
- Protocolo de puntos: relajantes y tónicos
- Puntos para la olfacción
- Puntos ventana celestiales
- La visión del ayurveda y el nervio vago

13. AROMARITUAL: EL PODER DE LA REPETICIÓN CON ATENCIÓN

- La acción consciente: dar significado a lo cotidiano
- Estabilidad, propósito y vitalidad en el ritual
- Rituales grupales
- Aceites para limpiar, tonificar y abrir
- Baño ritual: sales aromáticas
- El ritual y los ciclos naturales

14. AROMAYOGA NIDRA: DESCANSO PROFUNDO GUIADO

- Qué es Yoga Nidra. Origen, fundamentos y objetivos
- Ondas cerebrales y estados de conciencia
- Las cinco envolturas (koshas)
- Samskaras, karma, vasanas y vrittis
- El sankalpa en nidra
- Las etapas del Yoga Nidra clásico y aromático
- Contraindicaciones
- Guiones de práctica (corta y larga) por elemento

BLOQUE 4

Aplicación e Integración

15. FLORESCENCIA: ARQUETIPOS FEMENINOS, AROMAS Y FILOSOFÍA INDIA

- Marco filosófico: Tantra y Shivaismo de Cachemira
- Lo femenino como principio (Shakti): mito y símbolo, no dogma.
- Los tres arquetipos como recorrido de maduración personal
- Kali: disolución y transformación. Soltar lo que ya no sostiene
- Saraswati: conocimiento, palabra y creatividad
- Lakshmi: plenitud, belleza y florecimiento
- El aroma en la tradición india: ofrenda, deidad y sentido
- Aceites esenciales e hidrolatos asociados a cada arquetipo
- Los ciclos lunares como calendario de práctica
- Herramientas de autocuidado: escritura reflexiva, meditación y ritual aromático
- Práctica integrada: recorrido guiado por los tres arquetipos

16. BASES INTEGRATIVAS CUERPO-MENTE

- Introducción
- Vínculos Cerebro - Cuerpo
- Sistema nervioso
- Cerebro y Neuroplasticidad
- Estrés. Definición y Fisiología
- Tipos de Estrés
- Trauma. Definición y Tipos
- Estrés y Trauma
- Tipos de Enfoque en el Tratamiento del Trauma
- Nervio Vago (introducción, recorrido, división, tono vagal, efectos)

- Coherencia cardíaca y tono vagal
- Teoría Polivagal
- Sistema de Conexión Social
- Estados del Sistema nervioso y Gunas
- Margen de Tolerancia y Resiliencia
- Neurobiología del Trauma

17. AROMAYOGA APLICADO

- Enfoques de personalización
- Mente y conciencia en el Yoga (chitta, manas, buddhi, ahamkara)
- Aromaterapia, cuerpo y trauma: química frente a memoria
- Yoga adaptado a trauma
- Estabilidad, vitalidad y propósito: herramientas por fase
- Alteraciones olfativas y sus causas
- Entrenamiento olfativo AromaYoga

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com



AromaYoga HEY