



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 · holisticcoyoga.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 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 al Campus Online a partir del 22 de enero de 2027, con apertura de los contenidos por bloques según el calendario de la formación.
- 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).
- 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.holisticanature.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 la confirmación de tu plaza por email. El acceso al Campus Online se activa el 22 de enero de 2027, día de inicio de la formación.

Si tienes cualquier duda antes de inscribirte, escribe a 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

WhatsApp: +34 636 78 11 67

Inscripciones: www.holisticanature.com

Más información: holisticecoyoga.com/pranayam/