

Bienvenido/a



**Con papel y bolígrafo en
mano, dedica unos minutos a
observarte y escribir sin juzgar;
no hay respuestas correctas,
solo tu verdad presente.**



SILORE_YOGA



Antes de la sesión

¿Cómo se siente mi cuerpo en este momento?

¿Dónde noto tensión o incomodidad?

¿Qué emoción está más presente en mí ahora?

¿Qué necesito o deseo liberar o transformar?

Si pudiera ponerle un color o imagen a mi estado actual, ¿cuál sería?

¿Qué pensamientos han estado ocupando mi mente últimamente?

¿Qué me gustaría regalarme con esta experiencia?

**Cierra los ojos unos segundos, respira profundo
y deja que tus respuestas fluyan**



SILORE_YOGA



Durante la sesión

Permítete soltar el control.

No necesitas hacerlo
“bien”.

Solo **siente, respira** y
permite que la música y la
respiración te guíen.

Tu cuerpo sabe cómo
volver a la calma, tú solo
acompañalo con presencia
y cariño.



SILORE_YOGA



Después de la sesión

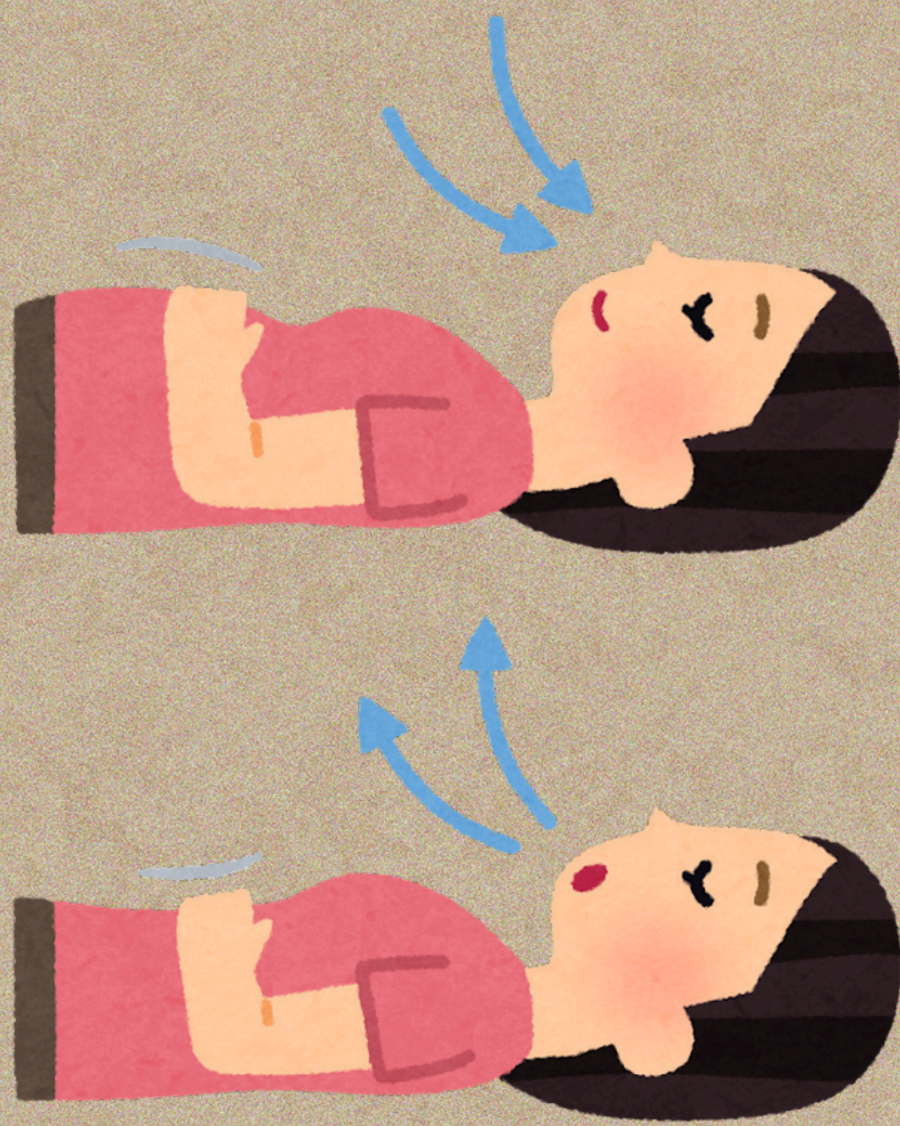
Cuando termines, **ESCRIBE** desde el cuerpo, no desde la mente. **OBSERVA** los cambios, aunque sean sutiles:

- ¿Cómo se siente ahora mi cuerpo comparado con antes?
- ¿Qué emociones aparecieron durante la sesión?
- ¿Qué liberé, comprendí o abracé de mí misma/o?
- ¿Qué palabra definiría mi estado actual?
- ¿Qué me llevo de esta experiencia?
- ¿Qué mensaje me deja mi respiración hoy?
- ¿Qué deseo seguir cultivando en los próximos días?



SILORE_YOGA

Integración final



Tu respiración es un **punto** entre tus **pensamientos** y tus **emociones**.

Al prestarle **atención**, te reencuentras con tu **cuerpo**, tu **calma** y tu **centro**.

Agradece este tiempo que te has regalado y lleva contigo la sensación de ligereza, presencia y conexión.

Puedes volver a esta práctica cuando lo necesites; tu respiración estará ahí, acompañándote y sosteniéndote.



SILORE_YOGA

@SILORE_YOGA_WELLNESS

Gracias por estar, por darte
este tiempo y por abrirte a la
experiencia.

Si quieres seguir
profundizando, puedes
conocer más sobre mi trabajo y
acceder a nuevas prácticas en
El Refugio Digital,
un **espacio** para detenernos
un momento, **respirar y volver**
a nosotros mismos.

WWW.SILOREYOGA.COM



SILORE_YOGA