

III JORNADA YDH

# MINDFUL MOVEMENT

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA



ZOOM DIRECTO DESDE ÁFRICA

Cada 21 de junio, millones de personas alrededor del mundo se unen para celebrar el yoga como un patrimonio inmaterial de la humanidad: un legado sagrado que atraviesa culturas y generaciones, ofreciendo caminos de transformación, sanación y expansión de la conciencia.

Este año, bajo el lema global «Yoga para una Tierra, una Salud», conmemoramos el 11º Día Internacional del Yoga, destacando la armonía entre la humanidad y el planeta, y el papel del yoga en la salud integral, la sostenibilidad y la unidad global.

En el marco de esta celebración planetaria, y vibrando aun en las experiencias vividas en las dos ediciones anteriores, te invito a participar de la tercera edición de nuestro evento online.

## III JORNADA YDH MINDFUL MOVEMENT

Meditación en Movimiento al estilo YogaDanzaHolístico®

🌟 Evento gratuito en vivo por Zoom: Transmitido desde la vibrante tierra de África.

📅 Fecha: 21 de junio de 2025.

🕒 Hora: 19:00 hr (Madrid).

💎 Gratuito: [Inscríbete AQUÍ](#) y en el Mensaje coloca "Quiero Participar Jornada YDH"

*Conexión vital: Raíz-corazón-infinito*

Una experiencia sagrada de Meditación en Movimiento al estilo YogaDanzaHolístico®, donde el cuerpo se vuelve templo, el aliento guía la danza interna, y el movimiento consciente se transforma en una ofrenda viva al planeta.

### ¿Qué es meditar en movimiento?

Es una sadhana del alma. Una práctica que une cuerpo y conciencia, respiración y presencia.

### Quando meditamos en movimiento

- El sistema nervioso se armoniza
- La energía vital (prana) se distribuye con fluidez
- La mente se aquieta con suavidad
- Y el corazón se abre a una escucha más profunda



### ¿QUÉ EXPERIMENTARÁS EN ESTE MINDFUL MOVEMENT?

#### Chakra Raíz – Muladhara:

Despertaremos la fuerza primigenia que habita en la base de nuestro cuerpo, anclándonos en la realidad y fortaleciendo el sentido de seguridad, arraigo y confianza para habitar la tierra con plena presencia.

#### Chakra del Corazón – Anahata:

Activaremos este centro energético irradiando su vibración amorosa y sanadora, ampliando la capacidad de amar, de sanar y de reconectar con nuestro centro emocional más puro.

#### Chakra Corona – Sahasrara:

Levaremos nuestra conciencia hacia lo sutil y lo infinito, conectándonos con la sabiduría superior, la luz divina y el propósito espiritual que nos une al Todo.

#### Interconexión energética:

A través del movimiento sutil y consciente, tejaremos un puente sagrado entre estos tres centros: la raíz que sostiene, el corazón que ama y el espíritu que guía. Una alineación vibracional que despierta presencia, amor y trascendencia.

#### Reconexión profunda con la Tierra, el corazón y lo sagrado

Siente cómo el movimiento consciente te enraiza, te abre al amor y te eleva hacia lo esencial de tu ser.

#### Pertenencia a una red global de mujeres conscientes

Forma parte de un círculo que trasciende fronteras, donde cada una aporta su luz y su presencia en resonancia con la otra.

#### Liberación suave de tensiones acumuladas

A través de gestos simples y amorosos, el cuerpo se afloja, se oxigena y se vuelve canal de energía vital.

#### Espacio para el sentir genuino desde el corazón

La práctica abre una vía hacia la autenticidad emocional, permitiendo que lo verdadero se exprese con libertad y ternura.

#### Serenidad y estabilidad emocional

El ritmo interno se armoniza, la mente se aquieta, y florece una paz que sostiene desde dentro.

#### Escucha interior y poder de autocuración

En la quietud del movimiento, la sabiduría del cuerpo se hace presente, guiándote con sutileza hacia lo que necesita sanar y florecer.

*¡Gracias a todas las mujeres que participaron en ediciones anteriores!*

**Este 21 de junio nos reencontramos para seguir fortaleciendo esta red viva de conciencia y bienestar global.**

❤️ **No te pierdas esta oportunidad única de celebrar, sanar y elevar tu espíritu.**

🌿 **Permítete reconectar contigo misma y con la tierra que te nutre y sostiene.**