

# PREGUNTAS FRECUENTES

## PREGUNTAS GENERALES

### ¿Qué es el Mindfulness y la meditación?

Mindfulness es un entrenamiento para aprender a aceptar emociones, pensamientos y sensaciones sin juzgarlas. Incluye ejercicios que se pueden practicar en el día a día. La meditación es una manera de practicar mindfulness. Es como el gimnasio a través del cual moldeamos el cerebro para que aprenda a prestar atención a lo que está pasando en el presente, sin juzgarlo y sin dejarnos llevar por las emociones y los pensamientos del momento.

### ¿En cuánto tiempo podré ver cambios en mí?

En 8 semanas. Dependerá siempre de la constancia y la práctica fuera de la clase de los ejercicios que se enseñan. El efecto es acumulativo, solo así se lograrán cambios a nivel cerebral (neuroplasticidad).

### ¿Pertenece el Mindfulness a una religión?

No, el Mindfulness es solo una práctica, un ejercicio para la mente. No es parte de ninguna religión.

### ¿Los hombres también pueden participar?

Claro que sí, Todos son bienvenidos, de todas las edades, incluyendo personas mayores. Uno de mis mejores amigos fue un señor de 80 años. Hasta ahora lo recuerdo.

### ¿Desde qué edad se puede participar de los talleres?

Desde los 15 años de edad. Pero dependerá de si el adolescente está interesado en estos temas ya que puede que estar con adultos no sea lo más cómodo.

En el caso de las clases de yoga, al ser puramente prácticos, no suele haber ese problema.

## TALLER PRESENCIAL

### ¿Qué necesito llevar para las clases?

Un mat de yoga, una manta, una libreta y un lapicero.

### ¿Dónde puedo conseguir un buen mat de yoga?

En laalyoga.com

Hay de diferentes precios y colores.

### ¿Debo tener experiencia para participar de las clases?

No, es especialmente para principiantes

### ¿Me puedo lesionar haciendo yoga?

Sí, por eso si sientes dolor o que la postura es demasiado para tu cuerpo, puedes no hacerlo o ir a "niño", la postura de descanso.

### ¿Dónde se realizan las clases?

En verano, las clases se realizan en la terraza al aire libre. En invierno, se realizan en un salón con amplias mamparas de vidrio que se abren para permitir la correcta ventilación.

La dirección es: Av El bosque 293. Tercer Piso. San isidro

### ¿De cuántas personas es el grupo?

De 12 personas.

## TALLER ONLINE

### ¿Qué pasa si no puedo asistir a alguna clase?

Siempre enviaremos la grabación 24 horas después de la sesión.

### ¿El aprendizaje es igual que de forma presencial?

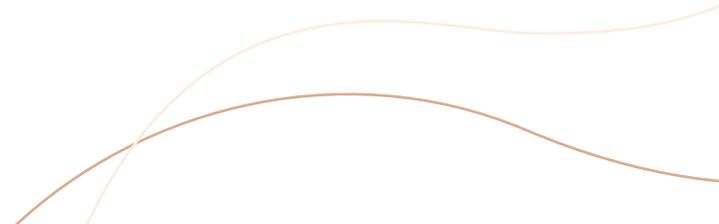
Sí, pero también recomendamos pensar: "en general, ¿cómo me siento más a gusto?"

### ¿Qué necesito para la clase?

Solo una laptop o Tablet y algo dónde anotar.

### ¿Las grabaciones se pierden?

Las grabaciones solo estarán disponibles por 1 semana pero si las descargas las podrás tener para siempre contigo.



## RETIROS

### ¿Necesito haber hecho yoga o meditación antes, para poder ir a un retiro?

No necesariamente. Podrás hacer todas las preguntas que necesites. La idea es resolver todas tus dudas en torno a estos dos temas y la mayoría de personas que asisten a los retiros tienen muy poca experiencia haciendo yoga.

### ¿Puedo ir al retiro sola?

Sí, de hecho el 90% de las personas van solas. El retiro es una gran oportunidad para conocer personas que compartan tus intereses y búsquedas. Una de las cosas más bonitas de los retiros son las amistades duraderas que se forman después de ellos.

### ¿Cuáles son las medidas de seguridad COVID?

Pedimos que todos se hagan una prueba COVID molecular antes de ingresar al hotel en el que el retiro se hará.

### ¿Qué puedo esperar de un retiro?

Descansar, relajar el cuerpo, calmar la mente, reírte y sentirte acompañado por personas auténticas que están en tu misma búsqueda y quieren conectar.

### ¿Qué lograrás conmigo?

-  En un mundo en el que pocas personas entienden lo que significa sentirse mal emocionalmente, te prometo que en mis cursos te sentirás acompañado y comprendido.
-  Entenderás cómo funciona el cerebro y las diversas soluciones que existen para los problemas emocionales y psicosomáticos, basadas en los últimos estudios científicos.
-  Aprenderás herramientas para manejar la ansiedad, la ansiedad por comer, el estrés y la depresión
-  Arreglar tu digestión
-  Entender cómo vivir sin contracturas musculares
-  Saber cómo entrenar tu mente para vivir en el presente
-  Aprender maneras efectivas de lidiar con el estrés

## Calendario de Retiros 2021- 2022

### KI CHIC, MÁNCORA

 Máncora

 Del 17 al 20 de Febrero