



Alineación postural y anatomía aplicada

Una instructora guía una postura mientras se utilizan referencias anatómicas. La escena representa el aprendizaje de alineación, biomecánica, articulaciones y sistema muscular aplicado a la práctica del yoga.



Pranayama y control consciente de la respiración

Práctica individual de respiración alterna, una técnica vinculada al pranayama. Refleja el entrenamiento para comprender la relación entre respiración, concentración y equilibrio físico y mental.



Meditación y estrategia postural

Practicante en una postura sentada de meditación. La fotografía comunica el trabajo de estabilidad corporal, atención plena y preparación postural para desarrollar sesiones meditativas seguras y sostenidas.



Kundalini Yoga y técnicas respiratorias

Práctica de respiración yóguica en un entorno natural. Representa el estudio de Kundalini Yoga, pranayamas, concentración interna y métodos para integrar cuerpo, mente y respiración.



Enseñanza grupal de pranayama

Grupo realizando respiración alterna bajo una dinámica de clase. La imagen se relaciona con el aprendizaje de técnicas básicas y avanzadas, y con la capacidad de explicarlas y guiarlas a otras personas.



Diseño y conducción de clases de Hatha Yoga

Clase grupal de Hatha Yoga con una secuencia guiada. Refleja la organización de una práctica, las instrucciones verbales, la observación del grupo y la adaptación de intensidad y duración.



Yoga aplicado a niños y educación

Grupo de estudiantes realizando una práctica de meditación y respiración. Representa contenidos sobre yoga para niños, estrategias didácticas y propuestas para ámbitos educativos.



Yoga en familia y adaptación de posturas

Práctica compartida entre un adulto y una niña. La fotografía simboliza el acompañamiento, la adaptación de ejercicios y el desarrollo de propuestas accesibles para distintas edades.



Clases dinámicas para niños

Niños participan de una actividad corporal inspirada en yoga. La escena comunica creatividad, juego, movimiento consciente y recursos para enseñar posturas y respiración a públicos infantiles.



Meditación, relajación y bienestar integral

Sesión colectiva de meditación en un espacio natural. Refleja contenidos de relajación consciente, visualización guiada, Yoga Nidra y creación de experiencias orientadas al bienestar físico y mental.