

# Yoga ConCiencia

Por Verónica Gay Peluffo



## Feedback de los participantes 2019 y online 2020



y agradezco la humildad y generosidad con que compartir esto. Todo fue muy claro y muy bien organizada la información. Muchas Gracias.

\* “Gracias por tanta entrega; el seminario fue tan enriquecedor como esperaba que fuera. La idea de hacer foco sobre el concepto de que nuestros alumnos son un todo, único y con condiciones distintas a los demás fue hermoso y necesario. ¡Buen regreso! Abrazo”.

\* “Me pareció muy completa la formación. Activa y dinámica”.

\* “Me resultó muy completo todo. Lleno de información o conocimiento útil, sencillo y aplicable; tanto para la práctica personal como para el día a día: como caminar, sentarnos, etc. Me gustó que con toda esta info se puede ayudar a mucha gente. Veka es graciosa, te entretiene y genera un ambiente gustoso para poder aprender.”

\*” Me he sentido muy cómoda y contenta de participar de esta formación. La motivación; el interés y el entusiasmo se ha mantenido todo el tiempo. Me ha resultado muy explicativo, entendible, abundante y enriquecedor el contenido y la forma en que se trabajó. Ha superado mis expectativas y estoy agradecida a Veka de ser parte de este movimiento que me ayuda en el autoconocimiento y la anatomía. Muchas Gracias.

\*” Primero que nada te agradezco por la manera de transmitir; dinámica, practica y alegre. Me parece muy importante trabajar con la conciencia en el cuerpo del otro y el propio”:

\*” Soy profe de yoga integral y trabajo con gente mayor. Me recibí hace dos años y siempre siento que quedan cosas por aprender, tenía inseguridades al respecto, pero

cuando vi tu video inicial sentí que iba a entenderte y que con tu cotidianeidad me iba a sentir cómoda; y así fue. Fuiste muy practica y agradezco la “gran cantidad de información “Espero volver a realizar más cosas con vos”.

\* “Lo más positivo para mí fue tu forma de ser, la manera descontracturada y simple de explicar las cosas. El contenido fue muchísimo, muy productivo y supiste transmitirlo de una manera muy amena”.

\* “Me resultó hermosa toda la enseñanza. Me sentía que no podía realizar o disfrutar una clase sin sentirme frustrada porque era “hace hasta donde te duela”.

\* “Me encantó, me parece super necesario que una instructora de yoga sepa de las partes del cuerpo y de las patologías para poder acompañar a las personas. La clase me sirvieron un montón, te diría que me apasionó, me dan ganas de seguir aprendiendo.”

\* “Me parece fundamental saber sobre nuestro cuerpo en profundidad por eso este taller me resultó tan maravilloso. Las explicaciones son clarísimas, pude entender con facilidad las diferentes patologías



y como trabajarlas en las clases de yoga. Siento que me quedo con ganas de mucho más, muy interesante todo, excelente Veka, gracias, ¡gracias! “:

\* “Estaba con muchas expectativas y estos días las superan!! Me encantó la manera clara, concisa y practica en la que explicas con Frida, es muchísimo más fácil y real para ver la teoría. Esta buenísima la manera en que está dividido cada módulo, centrándonos en un tema a la vez. Estoy muy contenta y agradecida por tu presencia. Claramente estos saberes son indispensables.”

\* “Me pareció muy interesante todo, me gustó mucho tu forma de trabajar, además de interesante se hace muy ameno por tu humor. ¡Me gustó mucho todo!”.

\* “Me pareció muy importante la explicación de la anatomía, es algo que debe quedar claro para luego ver los desequilibrios que nuestro cuerpo manifiesta. La mayoría de mis expectativas estaban satisfechas y me voy con ganas de realizar la segunda parte. Muchas gracias Veka, alucinante aprendizaje”:

\* “Gracias. Me gusto compartir esta enseñanza. Estaba en mis expectativas todo lo que hablaste, explicaste, me pareció muy didáctico. Lo haces muy bien, poniendo todo tu

humor y haciendo muy interesante. Me gustó sobre todo lo de las posturas con tus ajustes. Muchas gracias

\* “Me pareció útil el conocimiento transmitido, es practico, mucho conocimiento teórico, el material es muy útil y fundamental. También me gustó mucho la forma de ser de la profe, me parece esencial una personalidad así para dictar un curso como este, porque si no se hace muy aburrido y monótono. Me parece genial la filosofía y la forma de tomar el yoga”.

\* “La estructura gobierna la función”. En estos días se cayeron estructuras, otras se modificaron y otras se solidificaron. Para mi esto genera un antes y un después en la forma de entender un cuerpo y el de los demás, para poder contribuir a una mejora en la calidad de vida de las personitas que llegan a mis clases. Creo que el contenido fue muy valioso, pero sobre todo la forma de compartirlo fue especial; claro y entretenido. Ojalá sea el primer encuentro de tantos. Muy agradecida con la experiencia. Super recomiendo.”

\* “Comencé YCC por encontrarme con almas con patologías y no tenía los conocimientos suficientes para ayudarlos. Lo que me gustó de la esta formación es que es sencilla de entender; Veka sos muy clara explicando y creo que eso es fundamental para abordar estos temas tan complejos. Lo que destaco es que es una formación que te alienta a usar el sentido común y no seguir un manual. Al fin y al cabo, es completísima. Gracias Veka.

\* “me encantó la manera simple y especifica en la que compartir tus conocimientos. Me pareció mucho más fácil incorporarlos y entenderlos. Muy buenas las imágenes en 3D. Me doy cuenta de la importancia que tiene saber patologías y demás en una clase de yoga para poder guiar de una manera más consciente, armoniosa y beneficiosa a las personas. Gracias por tu claridad y me parece fantástico que uno pueda luego del taller, hacer consultas específicas. Gracias”.

\* “Te sigo por Instagram así que mis expectativas vs realidad fueron un éxito! Las colmaste y sentí que, con ciertos conocimientos, usando la lógica, empatía y una intención de mejoría o benevolencia voy a poder “solucionar” situaciones en las que antes no podía resolver y no me daba ninguna contención. No es que con 15 horas ahora puedo resolver todo, pero si tengo un norte. En fin, sos muy didáctica, clara, precisa, graciosa y cariñosa también. El tema de respirar y disfrutar los asanas me encanto. Tus ganas de saber más también. Gracias por brindar todo lo que vas sabiendo y ponerlo en tu lenguaje tan clara. Gracias, gracias, gracias.”

\*¡Muchas Gracias Veka! Hermoso, fresco y muy humano el Taller.

Sos un ser divino y la mezcla de todos tus “yos” hizo super interactiva esta jornada.

Me encantó: Analizar las posturas desde la práctica lógica e intuitiva para favorecer los beneficios y contrarrestar los síntomas de las patologías. Transpolar las leyes de la osteopatía al yoga. Quiero ganar mayores herramientas de ajustes, sensibilidad táctil y uso de los props.

\*" Para mi, esta formación me brindo un montón de conocimientos que no había visto en el instructorado, a nivel no solo de biomecánica sino de anatomía y fisiología del cuerpo. Creo que ayuda a profundizar mucho para uestra practica y para el ejercicio como profes. La posibilidad de ver casos, ejemplos y reflexiones sobre el armado y desarmado de asanas me deja pensando y me deja mas curiosa".

\*Capacitación muy intensiva en conceptos. Muy buena. Me gustó recorrer y abordar las patologías desde una mirada integrada al yoga.

\*Realmente me encantó la formación, fue muy amena y dinámica, muy entretenida y clara la explicación. ¡¡Me gustaría que la misma tuviera un día más!! ¡¡O más horas!! Es tan rico el conocimiento que se me hace poca carga horaria. ¡Agregaría!

\*Me gustó muchísimo la formación. Es la primera experiencia que hago, siento que me falta a mí más info para estar a la altura. La enseñanza fue clara, bien explicada, me quedé con ganas de seguir estudiando. Te agradezco la dedicación y el esfuerzo que pusiste en que salgamos con una excelencia de aprendizaje. Desde ya que me sigo anotando para otros cursos. ¡Gracias Veka!

\*La propuesta me pareció interesante, necesaria y útil para nosotras como profes de yoga. Me llevo el estímulo y las ganas de seguir investigando.

\*" Como practicante de yoga el curso me resultó muy útil para conocer la anatomía y la musculatura de mi cuerpo y como se mueve durante la practica de Ashtanga, el curso me brindo mucha información para empezar a realizar una practica más consciente y beneficiosa para mi salud corporal. ¡Además, respondiste todas mis dudas!".

\*" Excelente, didáctico, instructivo, activo. Me llevo mucha información sobre anatomía, biomecánica y la aplicación en los asanas. Gracias por tu generosidad".

\*Me gusta mucho la formación, me parece muy dinámica. Se nota que hay pasión por lo que se hace y eso se transmite.

\*Es una formación excelente para poder involucrarse más a nivel físico/salud con nuestros alumnos. Tener conciencia y entender cómo abordar las patologías parece importantísimo. Muy buena dinámica.



\*Muchas gracias por tu generosidad al compartir conocimientos e información muy valiosa. Valoro mucho el abordaje interdisciplinario que se brindó.

\*Me siento muy conforme con la formación. Se plantearon muchos espacios de práctica para pensar las Ásanas adaptadas a cada patología. Es un recurso muy útil y necesario.



\*Me gustó mucho la formación, clara, práctica, entendible, dinámica. La parte teórica se tornó muy amena. Me voy con mucha información para poder aplicarla a mis clases. ¡Divina la profe, me encantó!

\*Satisfecha con el curso. Ameno, entretenido, excelente información para seguir creciendo en este camino. Buena predisposición de la disertante para ejemplificar distintas situaciones o patologías con las que podríamos enfrentarnos o quizá podemos nosotros mismos. Simpatía y dinamismo, a mi parecer, son factores que hacen llevaderas varias horas en cualquier curso. Salgo contagiada de la pasión que lleva Veka para desenvolverse de la manera que lo hace. ¡Hasta la próxima! ¡Gracias! ¡Éxitos!

\*¡El curso en si me resultó dinámico y entretenido, tu onda Veka es fundamental! Me resultó muy práctico el ejercicio de adaptar las Ásanas a cada patología. Igualmente siento que todo esto es un mundo que se abre y da para investigar un montón. Me voy con una idea más clara de las patologías y los cuidados a tener en cuenta para una clase. Fueron muy puntuales las explicaciones es ese sentido. ¡Gracias por este Taller, gracias por tu buena onda! Me encantó haber formado parte.

\*Los contenidos son muy interesantes con conceptos de simple y fácil interpretación y asimilación. Muy claras las explicaciones y muy pedagógica la profe. Muy generosa al compartir sus conocimientos, lo cual hizo muy llevaderas las horas compartidas. El contenido es muy amplio, me gustaría más tiempo de cursado. Es intenso, me quedo con ganas de más. Es muy útil todo lo dado en las clases sobre todo para una práctica propia, consciente y brindarnos a los alumnos con responsabilidad y compromiso. Muy agradecida al espacio y a Veka por brindarse tan generosa y humilde para compartir y enseñarnos a conocernos y cuidarnos. Muy útil y prácticos los trabajos grupales. Ha sido una experiencia muy enriquecedora.

\*Me gustó mucho en general; me sirvió y me quedo con ganas de profundizar más aún. Al término del instructorados de yoga la primera carencia que sentí fue la de desconocer cuestiones de anatomía que me ayudaran a cuidar a mis alumnos y sus lesiones. Por eso empecé yoga terapéutico, pero no trabajamos sobre Ásanas tradicionales, solo posturas

muy adaptadas. Me resulto muy útil aquí aprender y pensar las patologías en asanas específicas y como adaptarlas en mis clases. Me resulto muy útil estudiar radiografías y reconocer en los cuerpos de las compañeras las vértebras, etc.; así como la discusión en grupo antes de que vos nos digas qué es correcto y qué no. ¡Me quedo con ganas de profundizar aún más!

\*La forma en el dictado del curso me pareció y resultó super dinámica y precisa, porque se trabaja desde lo teórico para poder ponerlo rápidamente en práctica, vivenciarlo mejor para desempeñarnos mejor en nuestro trabajo. Me resultó muy sencillo entender el vocabulario técnico ya que iba acompañado por imágenes como para poder ubicarme el tema. Estoy muy conforme con el dictado del curso y el contenido que nos brindó porque me llevo herramientas precisas para poder aplicarlas en las practicas.

\*La formación me encanto. Era lo que esperaba y más. Me gustaría que se repita una segunda parte porque hay muchísimo para seguir aprendiendo. Considero que todo el contenido es super útil, didáctico y aplicable. Me voy con muchísima info que estaba buscando. Ojalá se dicte otro para seguir sumando conocimiento. Gracias, gracias.

\*Me pareció un curso dinámico, con teoría y práctica en su justa medida. El grupo muy buena onda. Así que muy agradecida por la oportunidad de compartir esta nueva experiencia. La profe excelente, muy bien preparada, con mucha didáctica, muy simpática, que es necesario para romper el hielo y otras veces para no destendernos de la clase. ¡¡Gracias por todo!!

\*El curso me pareció muy bueno. Vine, me quedé y sigo contento con haberlo hecho. Me encanto el dinamismo y concreción para tratar temas por ahí, arduos. Rescato el apoyo tecnológico: “el programa bendito”, “Felipe y su amiga” Valoré el análisis de cada dolencia desde las posturas tanto en estado agudo como crónico. La integración respecto entre la osteopatía y el yoga, además de la experiencia en la práctica de la instructora. En fin, toda la formación y la parte práctica como en análisis de casos me pareció muy útil, práctico y preciso. Me llevo muchas herramientas para trabajar. Volvería a ver cursos con Veka y la recomiendo.

\*“Ante todo les agradezco por su calidad humana. Me sentí muy cómoda. La información excelente y brindada de la mano del humor se hace muy llevadera. Gracias, gracias, gracias.”

\*“Quería agradecer cada encuentro, los profes, el lugar!! ¡Gracias! Me ayudó a tomar más conciencia de mi cuerpo y de cómo cuidarlo y así transmitir lo mismo a mis alumnos; ya

teniendo un poco más claro las patologías o lesiones que ellos puedan tener. Ahora sé qué sí y qué no recomendar hacer en clase. ¡El tiempo pasó volando en cada encuentro!”

\*” El taller en ningún momento me aburrió; creo que Veka lo hace bastante interactivo a pesar de ser teórico y creo también, que tiene la carga horaria justa. Creo que ha sido super útil esta formación para mi ya que rompí varios mitos que traigo y me llevara tiempo procesar y modificar”.



\*” Es muy agradable la manera de la profesora al dirigirse a los alumnos desde el primer momento de la presentación. Ben presentado el material, muy gráfico, sin grandes textos aburridos. Todo ágil y practico. Hace fácil Identificarse con los casos de los alumnos o las lesiones personales. Hacer practicas de maniobras y movilidades le da también dinamismo a la jornada. Gracias Veka, gran maestra y transmite pasión y entusiasmo. ¡Gracias!”.

\*“El curso fue muy completo. Las clases claras, haciendo simple, la teoría tan compleja; sobre todo, con humor. Muy claras las relaciones entre las patologías los asanas. Ahora puedo estar atenta a lo que beneficia o perjudica según el caso.”

\*“Me encantó este curso y doy gracias por la claridad y buena disposición para explicar los temas. Se nota su dedicación. Me encantó y me esclareció mucho el panorama, amplió mi conocimiento. Gracias y hasta la próxima”

\*“Agradezco ser parte de este grupo. Me encantó conocerte y tenés un carisma hermoso. La formación me pareció muy enriquecedora. Repensar mi practica y poder llevar a las clases cada experiencia vivenciada me genera motivación. Espero volver a encontrarte. ¡Gracias!”

\*“Me pareció muy interesante, abarca muchos temas, muy extenso. Me encantaron las clases el grupo... la profe muy buena onda, le pone ganas y mucha dedicación.”

\* “Una hermosa experiencia del compartir, gran invitación para la indagación constante. El Taller y su manera de llevarlo me parece muy didáctico, explicaciones claras y con variantes para su mayor y mejor comprensión. El pasaje y reconocimiento en el cuerpo propio y de otros me resulta verdaderamente de buena apertura a la comprensión y entendimiento. ¡Gracias y hasta bien pronto!”

\*” Muy positivo que hayan compartido info antes. Que haya power point + material visual que acompañe las clases no solo lo hace más ágil sino que también refuerza lo que se explica y además al comparar después nos queda como material de apoyo. Los elementos en 3D indispensables para terminar de comprender lo que decís. La parte practica fue fundamental porque uno después vuelve a su sala, con sus alumnos y sino no sabe por donde empezar.

buenísima la organización. Los ejemplos, el humor y lo didáctica que sos en las explicaciones. Super recomendable para profes de yoga o alumnos que quieran tener una práctica consciente y responsable.”.



\*” El taller es muy interesante y enriquecedor, tal es así que desde ayer cambian mi practica personal y lo que les sumare a mis alumnos para ayudarlos a

mejorar, no solo en sus patologías, si las tuvieran, sino para prevenirlas. ¡Gracias Veka! Sos muy entretenida!!”

\*“La información fue explicada simple y lo justo para que todos podamos entender sin necesitar más que lo que nos brindaste. Amplio conocimiento. Se puede aplicar inmediatamente los ejercicios y nos hace más responsables como profes y personas. Cuando se hace evidente se hace consciente y avanzamos todos. ¡Gracias!”

\*“El Seminario me ayudo, sirvió de mucho por tener muchas dudas con distintas patologías. Me ayuda a diferenciar lo que podemos solucionar, ayudar o aliviar en el alumno que ingresa o que ya tenemos. Muy didáctico, directo y con ejemplos precisos para poder diferenciar cada lesión y/o patología. ¡¡Espero el próximo Seminario ansiosa!!”

\*“El Curso me pareció preciso. El primer parte de información en cuanto a principios y demás fue justa y eso es importante para no irnos por las ramas y que los que nos llega sirva para lo siguiente, y así fue. Los ejercicios y maniobras, además de las adaptaciones, fáciles de entender y sumamente útiles. Se puede llevar a la práctica de inmediato. ¡Gracias siempre!”

\*“Las clases me gustaron mucho. Me resultaron súper informativas y útiles. Me permitieron abrir mi cabeza y considerar la osteopatía en la práctica. Como capacitación la considero muy útil e importante. La intensidad es justa. Me encantó la forma de Veka de transmitir los conocimientos, el buen humor y los chistes.”

\*“El Seminario me ha encantado, muy buen uso del tiempo, muy dinámico. Me gustó la especificidad, pero con apertura general. Me gustó la consideración de los módulos y el tiempo, el orden de la explicación acorde al cuerpo humano. Genial Veka con tu dinámica, tu frescura y conocimiento practico.”

\*“Primero que nada, agradecerte por venir e interesarte en compartir tus conocimientos con nosotros. La verdad es que me sentí super cómodo y eso hizo que aprender se hiciera mucho más fácil y divertido. Nuevamente, darte las gracias, fue un fin de semana donde



además de aprender mucho, también me divertí y disfruté de estar compartiendo el espacio. Me quedo super consciente de la columna. ¡¡Hasta la próxima!!”

\*“La formación de yoga y osteopatía me parece muy necesaria no solo para profes o practicantes de yoga, sino también para practicantes de otras disciplinas; para que puedan tener mayor consciencia acerca de los cuerpos. Si bien es mucha información la brindada y uno



no la puede procesar toda en el acto, el material de consulta y la disponibilidad de Veka al 100% para trabajar dudas y consultas posteriormente al curso es genial. ¡Gracias! Me voy sabiendo que el yoga siempre es bueno, pero debemos tener en cuenta cómo están nuestros alumnos para poder trabajar con ellos ayudándolos a mejorar, aliviar y no acrecentar el dolor o la lesión. ¡Gracias Veka!”

\*” Me encantó la forma de dar la formación, didáctica y amena. Tomar mas consciencia de las lesiones para adecuar los movimientos. Saber realizar las preguntas adecuadas. Ver de forma clara los músculos que intervienen en cada movimiento; poder evaluar a los practicantes en algunas patologías a simple vista. Me gusto la puntualidad para el inicio y el final en cada clase. Gracias un placer haberte conocido. Gracias por compartir todos tus conocimientos”.

\*“Veka mi devolución es agradecerte por tu maravilloso taller, has colmado mis expectativas. Sos muy clara, concisa y divertida... también humilde. Sigo aprendiendo... y me llevo muchos conocimientos de las diferentes partes del cuerpo son sus movimientos y patologías. Gracias!”.

### **Feedback 2020 Versión online**

\*“Veka la verdad que me encantó. Trasmítis conocimiento y experiencia, es lo que buscaba. Alguien que me explique básicamente los conceptos que vimos, sin enredo de palabras, a mí la anatomía me fascina asique que muestres el programa de músculos es lo que más me fascinó. Se nota tu vocación, tu entusiasmo y tu amor por lo que haces. Esta mirada integrativa hacia lo que haces es muy interesante, buscar un equilibrio, pero com un enfoque consciente hacia nuestro cuerpo, hacia nuestro físico. A su vez enseñarnos a ser capaces de estar frente a un alumno con determinada patología o lesión y saber cómo ayudarlo. Te agradezco de corazón como igualmente armaste esto virtual dentro de la

situación en la que estamos, creo que fue genial. Te abrazo fuerte. Gracias de corazón voy a estar esperando ansiosa en conocerte en septiembre.”

\*“Veka, para mí el curso está muy completo. Como es lo que más me aqueja me gustaría tener más información sobre contracturas y cadenas musculares. Pero también entiendo que el tiempo es poco y está bien distribuido con los temas que vimos. Gracias por todo.”

\*“Realmente Veka me parece impresionante el taller. Estoy fascinada con el contenido, las formas el cuerpo humano en sí mismo, pero gracias a este taller termine de descubrir una pasión, pasión por cuidarme y cuidar del otro. Sobre todo, porque en los 2 años de profesorado de Vinyasa no vi absolutamente nada de anatomía, y ni hablar de lesiones. ¡Tu forma de explicar es excelente y muy clara! Con palabras para no médicos y en castellano. Eso es lo mejor de todo. El solo hecho de entender cómo funciona el cuerpo y poder desglosarlo y comprenderlo detalladamente ayuda a que no haga falta ver postura por postura, y de esa forma entender que se puede y que no en cada caso particular. ¡¡Gracias por tanto!!”

\*“El taller me encanto. En el profesorado de Yoga no vi absolutamente nada de anatomía ni mucho menos patología. El taller me brindo mucha información y herramientas para trabajar con alumnos que siempre se presentan con algún problema, (¡¡¡por que el medico los envía, sin indicarles a que en YOGA ir!!!). El modo en que lo brindas se hizo muy didáctico, dinámico y entendible. El sistema que utilizas se hizo muy práctico para visualizar cada parte de la que hablabas. Me gustaría, tal vez, tener más tiempo para dedicarle al armado de clases específicas para cada caso en particular, pero al menos ya entiendo cómo puedo adaptar ciertas posturas, calculo que cuando la info decante podré analizar cada caso en particular y poder adaptar mis clases a alumnos con determinadas patologías.”

\*“Me gustó muchísimo como le pones humor a cada tema que explicas, eso hace que pueda escucharte por 5 horas seguidas con mí total atención como si fuera el primer minuto. Además de que lo que estás diciendo es súper interesante y eso hace que este esas 5 hs sumamente entusiasmada. Para mí fue muchísima info por lo cual el material que nos pasas es fundamental para poder rever todo. Y ya que estamos agradecer ese cuerpo y actuación que le pones a cada explicación, eso lo hace tal real como si estuvieras acá conmigo.”

\*“Me parece muy nutritivo tener material con el programa en 3d que permite ver cada capa del cuerpo, dimensionar y comprender bien las funciones y estructuras que estamos estudiando... eso es un gran punto a favor. Gracias. Me parece muy bueno también cuando abordamos los asanas pensando que son beneficiosas para algo, y nos damos cuenta que eso puede repercutir en otro segmento del cuerpo, entonces los momentos en que pensamos, cuestionamos y pasamos por el cuerpo son fundamentales... entender el cuerpo en su integridad... saber que por beneficiar algo podemos perjudicar otra parte implicada,



fue muy importante. Esta formación me trajo mucha motivación para seguir estudiando el cuerpo y poder ser más comprometida con lo que compartimos a nuestros queridos practicantes. Gracias por tu apertura y bondad en brindar todos tus conocimientos, y a la vez tu humildad para marcar el límite de hasta donde lo que hacemos tiene que ver con las competencias del profe de yoga, y hasta donde ya no y se requiere de un profesional. Eso es muy loable. Gracias nuevamente.”



\*“Me parece sumamente necesario este espacio y este tipo de formaciones para trabajar de manera integrada a otras disciplinas en casos de problemáticas físicas específicas. Estos espacios profundizan la posibilidad de trabajar sobre la particularidad de cada alumno. Me parece muy valioso el trabajo de investigación sobre cada postura en casos de problemas en la columna. Me hubiese gustado mucho estar de cuerpo presente para poder observar diferentes cuerpos y casos reales. Me hubiese gustado observar de cerca el esqueleto humano, pero entiendo que esta circunstancia de cuarentena modifica mucho el taller.”

\*“Veka, hermosa! ¡¡¡ha sido tanto!!! ¡¡¡Y tan bueno!!! Sin embargo, ahora aparece la síntesis, un GRACIAS enorme, por tanto, ¡contenido imprescindible que ofreciste y de la manera que lo hiciste! Una generosidad enorme para compartir con muchísima claridad, tu saber y tu experiencia, que valoro tantísimo. La sensación es la de un portal de posibilidades que se abren... me quedo con eso, dándole espacio para que decante, haciéndolo cuerpo.

Abrazo la ConCiencia adquirida, para hacer cada día más consciente la relación con mi propio cuerpo, con mi práctica y el deseo de compartir con otras esta herramienta/disciplina maravillosa. Y te abrazo a vos, a tu entusiasmo contagioso, de manera virtual claro, hasta que nos volvamos a encontrar.... GRACIASSSS!!!

\*“Veka, Gracias no sólo por todos los conocimientos técnicos y metodológicos aprendidos que fueron impartidos de una manera clara, precisa, llevadera y alegre a pesar de las circunstancias. Si no, además, tu pasión por enseñar me ayudó a ratificar una vez más que es este el rumbo que quiero darle a mi vida, comenzando a estudiar kinesiología y soltando la antropología que fue mi profesión durante estos años. Además, esta formación me ayudó a romper dogmas muy arraigados en mi práctica. La idea de que es necesario pasar por todos los asanas, porque todos los asanas tienen algo que enseñarnos, y que un día mágicamente el cuerpo se va a abrir para permitirnos armar la postura con facilidad, es al menos, una verdad parcial. A pesar que este precepto muchas veces sí se cumplió, hoy a través tuyo entiendo que en otras circunstancias hay asanas pueden ser perjudiciales para mí o para mis alumnos y no estoy violando ninguna ley karmatica por modificarla o sacarla.

Porque de no hacerlo, no sólo ese cuerpo nunca se va “abrir milagrosamente” sino que puedo estar profundizando una patología. Entender que somos diferentes, y cómo bien lo dijiste, no somos jóvenes, atletas e hindúes. Nos permite amigarnos con nuestro cuerpo, nuestra práctica y nuestra serie abriéndonos a la posibilidad de explorar despojados de mandatos y dogmas. También, nos permite bajarnos del poni del ego, entender que la práctica se trata de lo que es beneficiosa para nuestra salud física y espiritual en función de nuestras capacidades y aptitudes óseo-articulares, y no en alcanzar o perseguir metas estándares hechas a partir de cuerpos ideales o privilegiados. Ojalá las personas pudieran arrancar yoga a los 10 años. No es la realidad de nuestros alumnos que viven -vivimos- en una sociedad donde lo intelectual, la comodidad y la productividad son vistos como valores positivos. Y en la sala nos encontramos con personas sedentarias, sin conciencia corporal y estresadas. Hace mucho tiempo no me sentía tan reflejada en alguien. Quiero agradecerte no sólo por lo aprendido, sino porque has sido una fuente de inspiración para mi práctica y mi profesión. Celebro la formación y deseo un yoga con menos calzas ajustadas y más diversidad.”



\*“El curso me encanta. Me parece muy interesante, además pienso que debería ser casi obligatorio para toda profe de yoga tener este tipo de conocimientos. Sos muy didáctica y muy práctica. Me gusta más un presencial que un online, pero dadas las circunstancias, ¡esto sirve y mucho! Al principio me daba miedo hacerlo online, pero vale la pena. Son casi cinco horas sentada frente a la compu y se me pasan rápido. Sería bueno que durara más días, aunque entiendo que es difícil. Ahora tengo que acomodar toda la info, que decante en mi cabeza. Pero sé que ahora podré dar clases más segura para mis alumnos y para mí. Me encantó que podamos seguir en contacto ante cualquier duda. Me encanta todo lo que enseñas y como lo haces. ¡Muy buenos los videos interactivos! Gracias.”

\*“Reconozco, valoro el trabajo y espero por la necesidad de transmitir lo más fiel que puedes toda la información a través del online. Felicitarte y agradecerte por el material escrito y bibliográfico; que, si bien mucho se encuentra en internet, que venga de tu parte da confianza y señala seriedad. Gracias por apostar a la virtualidad ya que es el medio que hoy tenemos y me deja contenta pensar que si es posible seguir formándome. Gracias por abrirte a estar siempre para futuras consultas. Me gustó mucho la introducción a los principios de la osteopatía.”

\*“Querida, primero gracias porque siendo tan amplio el estudio de la biomecánica o anatomía aprenderlo, estudiarlo y ponerlo en ejemplos prácticos y aplicables lo hace mucho más digerible. Los videos y las imágenes me facilitaron mucho el trabajo, pese a lo que pensaba al inicio, por la cantidad de horas y días, me resulto sostenible, incluso seguiría. La división de temas en cada módulo me pareció correcto. “

\*" Resalto que este curso es tan claro y fácil de entender que estoy asombrada. La forma que tenés de hacerlo ameno es bárbara. ¡Me dan ganas de seguir con el curso que sigue, y rápido! Y Aunque lo presencial es irremplazable, estoy muy contenta de haberlo hecho online. Súper didáctico y claro. ¡¡Gracias!!"



\*" La formación me pareció súper interesante! Con terminología comprensible, ejemplos claros y todo super aplicable a la práctica diaria. Agradezco la generosidad con respecto a bibliografía y material compartido. Este curso alcanzó y superó todas mis expectativas. ¡Lo súper recomiendo!"

\*" Muy buena la formación, me encantó tener la posibilidad de ver la simulación 3D de los huesos, los nervios y los músculos. Me ayudó mucho para poder entender mejor las patologías que nos enseñaste. ¡Me gustó mucho tu predisposición a responder todas nuestras dudas, voy a empezar a anotarme algunas para los próximos módulos! ¡Muchas gracias Veka!"

\*" La formación me parece muy interesante! Es muy accesible sin entrar en términos complicadas o teoría difícil de recordar. Vamos visualizando y entendiendo muchas cosas del cuerpo humano. ¡Las horas se pasan volando y uno quiere más! Me da una base muy segura desde donde seguir investigando."

\* "Los contenidos son sumamente concisos y me encanta el material porque nos permite visualizar lo explicado. Es excelente. ¡Muchísimas gracias!"

\* "Muy feliz de haber hecho la formación! Como experiencia personal me sirvió muchísimo ya que en el profesorado esto lo vemos muy por arriba. Me llevo información para mis prácticas como profe. ¡En cualquier momento me prendo en la formación de asanas y hernias discales! Gracias, por tanto."

\*"He participado del Módulo I, Columna Cervical de Yoga Con Ciencia y me llevo más de lo que tenía de expectativas. Realmente es un Curso muy profesional y serio. Trataré de completar todos los módulos, trasmite buenos conocimientos y fundamentales para poder realizar u ofrecer ejercicios de manera consciente."

\*"La formación no tiene desperdicios.

Su contenido es muy profesional y serio. Una herramienta precisa para sumarle a las prácticas de yoga, que no se adquiere fácilmente en otras capacitaciones. Estoy súper agradecida con Veka y su equipo por su dedicación y espero poder ser parte de los próximos módulos"

\*“Gracias Veka por el encuentro de ayer, todo lo que compartiste súper claro, ameno y sobre todo me pareció un conocimiento accesible. ¡Un abrazo!”

\*“Feliz de haber participado de este curso muy enriquecedor y valioso, sumando conocimiento para poder realizar las prácticas mucho más seguras, confiada y con propiedad. Gracias Veka por ser tan clara y precisa, un genio. Fue un placer participar, se me pasaron volando las horas. Nos vemos en el próximo módulo 🙏”

\*“Veka, muchas gracias por la clase, fue muy clara, y fácil de incorporar los datos brindados. Y gracias por las herramientas para cuidar de nuestro cuerpo y brindar practicas saludables.”

\*“Gracias por la clase, muy dinámica y clara, además adoré tu humor, ¡jaja! Muy útil para profesores como para mí, que recién comencé este camino de aprendizaje, en mayo de este año empecé el profesorado.

Decidí tomar estos módulos, trataré de hacerlos todos, ya que convivo con tres hernias discales a nivel lumbar que en muchos momentos de mi vida me torturan en lo cotidiano y ni hablar en la práctica ya que desconozco como remplazar postura, seguramente todo lo visto me ayudará y seguiré sumando aprendizaje, tengo un largo camino por delante para transmitir lo aprendido, hoy soy 100% alumna.

¡Gracias totales!”

\*“Yoga ConCiencia, excelente material que nos permite construirnos de manera dinámica y completa, una gran oportunidad para conocernos en diferentes patologías y poder sumar para nuestros futuros alumnos. Gracias Veka x tu calidez y sonrisa.”

\*“Hola, hermosa la capacitación, me encantó, muy interesante, sacó un montón de dudas que tenía y siento que me enriquecí de mucho conocimiento que no sabía y que me va a servir mucho cuando de mis clases de yoga, saludos”

\*“Hola Veka: ¡Quedé impactada! Esa es la palabra. Cuanto, para aprender, para pensar, y por hacer. Quiero agradecerte por tu hermosa energía, la claridad de las explicaciones, y la precisión. También a Sofía mi agradecimiento, porque estuvo pendiente y muy organizada. Obviamente espero sus novedades para continuar aprendiendo. ¡Muchas Gracias!”

\*“Antes que nada darte las gracias por la capacitación de hoy.

¡El taller estuvo genial se me pasó volando!!!

Sabes que el profesorado de Yoga no vi casi nada de patologías, ni cómo ayudar, o acompañar al alumno. O al menos no dañar o aumentar la complejidad de la patología. ¡¡¡¡Así que buenísimo!!!! Gracias.

Mi idea es realizar todos los módulos. ¡¡¡Así que voy a esperar encanta el próximo!!!”

\*“El primer módulo del curso de Yoga Conciencia me proporciono mayor profundidad en conocimientos teóricos y prácticos. Toda la información es brindada con detalle y a su vez con



la simpleza y profundidad para que todos la puedan comprender. Con soporte visual, y material para lectura anterior y posterior al curso.

Destaco el dinamismo, la didáctica, la paciencia y la alegría con la que es transmitido por Veka. Así como los espacios para realizar preguntas y compartir, que siempre es un gran aprendizaje. Muy enriquecedor.

Gracias 🙏”

\*“El curso de Yoga conciencia me encantó, hace muchos años vengo tomando cursos y profesorado de distintos estilos de yoga y es la primera vez que logro entender con claridad como nuestro cuerpo se va moviendo e interconectando por dentro. Me sirvió muchísimo ver en pantalla músculos y nervios en videos.

Veka me resultaste re agradable, muy clara en las explicaciones y super generosa a la hora de brindarnos más info que nos puede servir.

¡¡Ya quiero hacer el segundo módulo!! 😊❤️”

\*” te quería agradecer, fue todo muy entendible y como lo explicas hace que los conceptos ingresen a mi cabeza y se fijen, el hecho de que no leas (Como hacen muchos profes) y lo bajes de un modo que nosotras lo podamos entender es lo que lo hace llevadero. ¡Que pasen los 3 días y las 5horas como si nada! Muchas gracias, esta formación me ayudo a completar lo que JAMASSS vi en el profesorado.”

\*”Me encantó la formación de Yoga ConCiencia. Veka es bien aguda para entender y explicar los diferentes ángulos desde donde se puede ver la integralidad del cuerpo. Por eso las técnicas y aproximaciones que nos trajo para trabajar con las diferentes lesiones y patologías son muy valiosas. Pienso que todo instructor de asana debería pasar por una formación como esta. Y un valor añadido: Veka tiene un gran sentido del humor.

Para ver imágenes y videos de las clases hace clic en: <https://www.vekahealthylife.com/yoga-conciencia>

