

# MENTORÍAS DE YOGA

*El gran desafío*



Centro Escuela  
YOGA ESENCIAL

Te propongo mediante un proceso yóguico,  
desarrollar al máximo el potencial que traes dentro  
y llevar tu estilo de vida a otro nivel.

**Prof. Gerardo Pereyra**



# Con este sistema podrás

- ▼ *Optimizar técnicas de yoga*
- ▼ *Proyectar el crecimiento de tu emprendimiento*
- ▼ *Modificar hábitos*
- ▼ *Mejorar la toma de decisiones*
- ▼ *Ordenar tus finanzas*
- ▼ *Crecer y desarrollarte internamente*

*\* No es excluyente tener experiencia de yoga*

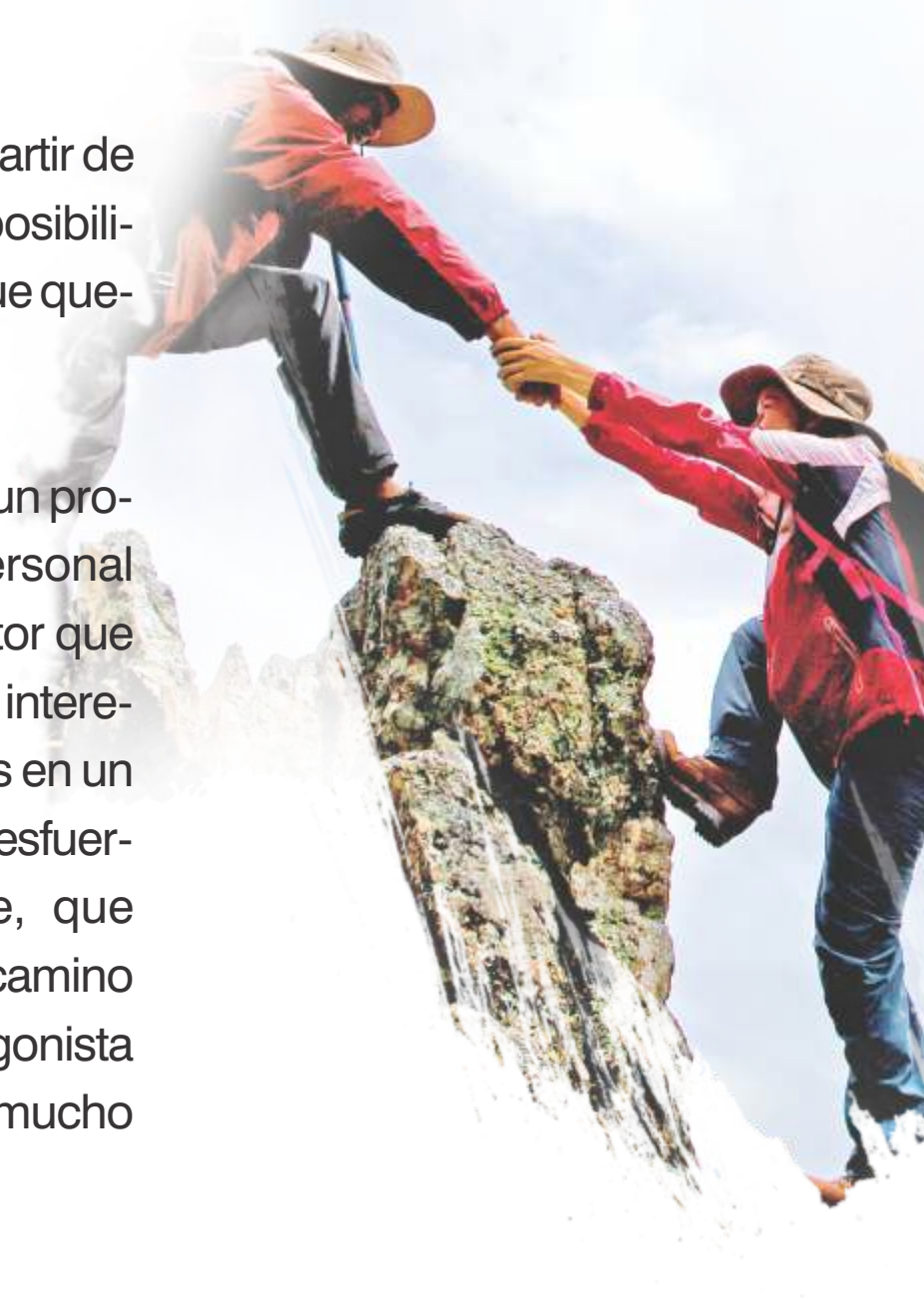
*\* Procesos individuales y grupales*

*\* Duración: Ciclo de 2 meses en adelante*

Considerando que la vida es una constante construcción y a partir de la toma de consciencia de esa cualidad, es que comienza la posibilidad de decidir ser creadores responsables del estilo de vida que queremos tener.

Los profesores de Yoga somos entrenadores de personas, utilizando para ello, toda la variabilidad de técnicas conocidas, además de, nuestra experiencia individual y la de otros participantes que a su paso con sus procesos han nutrido y aportado a las conclusiones que se presentan en este sistema.

Una mentoría de Yoga, es un proceso de crecimiento personal acompañado por un mentor que oficia de guía, para que el interesado alcance sus objetivos en un tiempo razonable, con un esfuerzo sostenido y eficiente, que hacen de la propuesta un camino en el que te sientes protagonista de esa idea que significa mucho para ti.



Por eso, si deseas darle un giro total a tu vida, te sugiero que puedas generarte el espacio para conectarte con tu objetivo o tu sueño y te plantees seriamente la posibilidad de hacerlo realidad, sintiendo que verdaderamente es posible que suceda.

Una práctica de Yoga muy antigua, sugiere que te tomes unos días de concentración y visión, donde estarás como en un retiro, dedicando todo el tiempo y la energía a la construcción de tu objetivo o sueño.

La técnica es el SANKALPA, que se interpreta como “determinación” o “perfecto propósito”; la cual requiere de un espacio interno para desafiarse con mucha intensidad, de una manera que pocas veces has experimentado.

*SANKALPA,  
determinación o perfecto propósito*



## ¿Quién puede pasar por la experiencia?

Cualquier persona interesada en crecer, en llevar su vida a otro nivel.

## ¿Se necesita conocimiento o experiencia en Yoga?

Si se tiene, hay un punto de apoyo fuerte, pero si no se trae experiencia ni conocimiento en el tema, no es un obstáculo insalvable, porque se va integrando la práctica de Yoga durante la mentoría como un punto clave del éxito del proceso.

## ¿La mentoría es individual?

En general sí, aunque si hay personas con objetivos muy similares, puede conformarse un grupo y eso haría un proceso muy rico de crecimiento, aunque la sesión individual es la forma más recomendada.

*... se va integrando la práctica de Yoga*



## ¿Cómo se accede a la mentoría?

Para comenzar este sistema de abordaje personal, es necesario pasar por una entrevista individual presencial o vía zoom, sin compromiso de ninguna especie. En esa instancia el interesado/a plantea su propósito y evaluamos juntos que tanto es posible hacer.

En caso de poderse desarrollar la mentoría, allí se presentan algunas opciones de trabajo para ver el grado de compromiso y al ponernos de acuerdo, comenzaremos un ciclo mínimo de dos meses que incluirá reuniones semanales de unos cuarenta y cinco minutos, en las que iremos viendo todos los avances y detalles que haya que corregir, además de plantear misiones vinculadas a tu objetivo.

*es necesario pasar por una entrevista individual*

Este sistema se puede utilizar para mejorar prácticas de Yoga, proyectar el crecimiento de tu emprendimiento, cambiar hábitos como la postergación constante, mejorar la toma de decisiones, poner en orden las finanzas, entre otras posibilidades.

Desarrollar al máximo el potencial del interesado/a es una posibilidad tangible.

Por lo tanto, reitero la importancia de la entrevista personal para evaluar la idea. Esta no tiene cargo y una vez realizada me permitirá saber si podré cooperar contigo.

Así que forja tu propósito y luego pide la entrevista individual.



*..forja tu propósito y luego pide la entrevista*

# ¿Qué sucede si no se logra el objetivo propuesto?

Este es un proceso yóguico, por ende está muy vinculado a la idea del Karma Yoga, en el que la base de su planteo, es tomar como punto de apoyo que la acción es la parte más importante de las cuestiones de la vida, y el resultado de la misma no es algo que como humanos podamos controlar en su totalidad.

Sí podemos generar cierta influencia que profile las cosas hacia la concreción de la meta, pero no asegurar un resultado específico, dado que hay un gran número de variables a considerar, desde factores internos a externos que confirman que la incertidumbre es una regla a tener en cuenta. Por lo tanto y al ser un proceso de crecimiento interior, es garantido que se logrará algún resultado.

*es garantido  
que se logrará  
algún resultado*

## ¿Cuánto del objetivo inicial se podrá lograr?

Dependerá sin dudas del compromiso con la meta y consigo mismo/a, además de liberar el resultado final a la comprensión de que todo lo que suceda y se logre, será positivo para el involucrado/a

y para su entorno, generando una semilla de expansión que crecerá con el tiempo y servirá para que en otros momentos de la vida en los que se necesite aplicar lo aprendido, esté disponible en el interior de la persona, como un recurso para que pueda ser usado en ese preciso instante.

Mi experiencia y confianza en el Yoga me brindan la maravillosa posibilidad de colocarme en este lugar, para guiar a otras personas en el desarrollo de su máximo potencial individual. Lo he experimentado y he conocido numerosos casos de éxito personal, y por eso me animo a decirte que seguramente tú seas el siguiente.

*...he conocido  
numerosos  
casos de éxito  
personal*

# MENTORIAS

¿Te animas a comprometerte con el gran potencial que llevará tu estilo de vida a otro nivel?

Si deseas, aquí estaré con estas mentorías de yoga, para guiar y acompañar tu proceso y ser testigo de tu desarrollo. No pierdas la oportunidad.

*Espero tu contacto*

*namasté*



**099 182 177**

[www.yogaesencial.uy](http://www.yogaesencial.uy)

Prof. Gerardo Pereyra



Centro Escuela  
YOGA ESENCIAL

# DE YOGA