

  
**san pablo**  
**natural.**

  
**San Pablo**  
**FARMACIA**  
*Es la receta.*

Presenta

 **asana**  
YOGA EXPERIENCE®



**Conjunto**  
**Santander**®  
de Artes Escénicas

**Sábado 31** ENERO  
**Domingo 1** FEBRERO

EL Oríghen

Raiceḡ Antiguas, Calino Interior



# Sábado 31 *enero*

Intensidad



Baja



Media



Alta

## ÁGORA JENKINS



**9:30 am - 11:00 am**

**Inauguración**

**Clase Masiva con XUAN LAN**

*Hatha yoga*

### **Regreso al Origen**

Una práctica que honra las bases del yoga a través de posturas, respiración y quietud. El cuerpo se organiza desde lo esencial, sin prisa ni artificio. El movimiento y la pausa se equilibran de forma natural. Un comienzo que invita a volver a la raíz de la práctica.



# Sábado 31 *enero*

Intensidad



Baja



Media



Alta

## SALA 3

  
**san pablo**  
**natural.**



**11:30 am - 1:00 pm**  
**MARIANA CISNEROS**

*Rocket 2*

### Conversaciones entre la mente y el cuerpo

Usando la respiración como vehículo de comunicación entre la mente y el cuerpo, incorporamos la música para marcar el ritmo y elevar el estado de presencia. Exploramos arcos y aperturas de cadera como preparación para posturas de la serie intermedia de Ashtanga y Rocket.



**2:00 pm - 3:15 pm**  
**LETI TREJO**

*Viniyoga en silla*

Clase de introducción y práctica en silla, enfocada en la comodidad corporal y la regulación de la mente a través del movimiento consciente y la respiración. La propuesta ofrece una experiencia segura y adaptable, ideal para reconectar con el cuerpo sin exigencia física. Favorece la relajación y el bienestar integral desde una práctica amable y accesible



**4:00 pm - 5:15 pm**  
**CESMAR LEÓN**

*Vinyasa*

### La danza de la mente a la quietud en el corazón.

Una invitación a soltar el ruido mental y conectar con la experiencia sensorial del movimiento a través de una práctica de vinyasa. La clase se desarrolla de forma fluida y consciente, guiada por música, respiración y meditación.



**6:00 pm - 7:15 pm**  
**QUETZAL RÍOS**

**El vuelo del Quetzal.**

La experiencia invita a explorar la geometría del cuerpo en relación con los demás, favoreciendo la presencia, la escucha y el trabajo en conjunto. Se desarrolla de manera guiada y progresiva, respetando los ritmos individuales y buscando la armonía del grupo. Más allá del movimiento físico, se convierte en un espacio meditativo.



# Sábado 31 *enero*

Intensidad



Baja



Media



Alta

## SALA 2



*Manzanilla*  
*Sophia®*



**11:30 am - 12:30 pm**

**Bir Singh**

*Kundalini Yoga*

**Ajuste corporal para elevar el espíritu.**

Desde la visión oriental, el equilibrio estructural del cuerpo es clave para elevar el espíritu. Una experiencia para descubrir cómo pequeños ajustes físicos pueden transformar la forma en que habitamos nuestro Ser. Cuando el cuerpo se ordena, algo más profundo se reorganiza.



**1:00 pm - 2:15 pm**

**Paola Pimentel**

*Lady Niguma 2* **El triunfo de los vientos**

Práctica enfocada en el cuerpo sutil y los cinco vayus principales. Exploramos la relación entre prana y emociones a través de la respiración y el movimiento. Una experiencia para percibir cómo la energía se manifiesta en el cuerpo.



**3:00 pm - 4:15 pm**

**Leti Lozano**

*Masterclass Tripsichore Yoga*

**El arte de las inversiones y balances de brazos.**

Cuando el cuerpo se invierte, la mente se aclara y el corazón se eleva. En esta master class exploramos la técnica y la poesía de las inversiones y balances de brazo desde una visión consciente, fluida y poderosa, inspirada en la elegancia escénica de Tripsichore Yoga.



**4:40 pm - 5:40 pm**

**Abril Santana**

*Yoga Facial*

El cuerpo que sostiene el rostro es una clase de yoga facial enfocada en movimientos de liberación miofascial que permiten identificar y soltar tensiones del cuerpo que influyen directamente en la simetría y expresión del rostro. A través de una práctica consciente, se busca restaurar la armonía y el bienestar integral, comprendiendo que nada está separado y que, como es abajo, es arriba.



# Sábado 31 *enero*

Intensidad



Baja



Media



Alta

## MEZZANINE

## MILENIO

**11:30 am - 12:40 pm**

**ROSALBA RANGEL**

**& ANA HONEY**

**Raíces del yoga en Guadalajara.**

Un homenaje al legado y a las semillas que dieron forma a la comunidad yogui en Guadalajara. Un reconocimiento a quienes abrieron camino y sostuvieron la enseñanza. Historias, recorridos y presencia que dejaron huella. Una memoria viva que sigue dando raíz al yoga de hoy.

**1:30 pm - 2:45 pm**

**MONJE KYONIN (CHOCOBUDA)**

**Mente Zen, mente de principiante,  
mente de Yoga.**

Descubre la mente de principiante del Budismo Soto Zen como una vía para renovar la práctica de yoga. Una invitación a soltar lo aprendido y volver a mirar desde cero. Cada asana se convierte en un acto simple y directo. Movimiento y quietud fundidos en una meditación viva.

**3:00 pm - 4:10 pm**

**FRANCISCO SANTANA LIM**

**La conciencia; origen, razón y destino.**

**Psicología Evolutiva.**

Una reflexión sobre quiénes somos, cómo nos formamos y de dónde venimos. Una mirada al sentido de nuestra experiencia individual y colectiva. El cuestionamiento de por qué, aun con tantos avances, la paz y el entendimiento siguen ausentes. Una invitación a observar conciencia, inteligencia, pensamiento y emoción como un todo.

**4:30 pm - 5:45 pm**

**ANTHONY BOGART**

**El Ananda Tandava, la danza extática de Shiva.**

La evolución del pensamiento yóguico llega al Tantra.

El cuerpo y la vida se reconocen como caminos de realización.

La experiencia personal se vive plenamente en la encarnación.

La conciencia se expresa como la danza extática de Shiva.



# Sábado 31 *enero*

Intensidad



Baja



Media



Alta

## USOS MÚLTIPLES



**11:30 am - 1:00 pm**

**GABY ZERMEÑO**

*Calma profunda*

**Yoga y medicina China para reducir ansiedad.**

Una práctica suave que integra principios de la Medicina China y el yoga. El movimiento y la respiración acompañan al sistema nervioso a encontrar equilibrio. Se liberan tensiones profundas que el cuerpo ha sostenido en silencio. El resultado es una sensación real de calma y estabilidad interna.



**1:30 pm - 2:45 pm**

**PAULINA MIRAMONTES**

*Bikram Yoga*

**Sanar, revitalizar y fortalecer tu cuerpo.**

Práctica estructurada de posturas realizada en un ambiente cálido. El calor sostiene el trabajo de fuerza y resistencia física. La repetición y la disciplina afinan el enfoque mental. El cuerpo se depura a través del esfuerzo y la constancia.



**3:30 pm - 4:30 pm**

**ANA BELÉN LEAL**

*Hatha flow*

**El flujo eterno: Yoga y la consciencia del cambio.**

Práctica inspirada en la visión cíclica del tiempo de la tradición india. La respiración y el movimiento dan forma a los procesos de creación y sostén. La transformación aparece de manera natural a lo largo de la secuencia. El cuerpo recorre los ciclos como una experiencia viva.



**5:00 pm - 5:40 pm**

**MAR DE AMOR**

*Meditación*

**Donde nace la calma.**

Una meditación para volver al origen. La mente se aquieta de forma natural. Se abre espacio para la claridad interior. El bienestar profundo emerge desde el silencio.



# Domingo 1 febrero

Intensidad



Baja



Media



Alta

## SALA 3

  
**san pablo**  
**natural.**

  
**San Pablo**  
**FARMACIA**  
*Es la receta.*



**10:00 am - 11:15 am**

**NACHO AMEZCUA**

**KINAM: El Yoga Tolteca.**

Práctica ancestral de posturas y meditación. Conecta con la filosofía espiritual de Mesoamérica y la Toltequidad. Un estado de conciencia que dio origen al florecimiento de las culturas prehispánicas. El cuerpo se convierte en vehículo de memoria y sabiduría ancestral.



**12:00 pm - 1:20 pm**

**LAILA KURI**

*Vinyasa*

**La fuerza de la intención en la práctica de Yoga.**

Práctica enfocada en extensiones hacia atrás. El cuerpo se abre y expande con intención. La práctica revela el poder de la intención como fuerza manifestadora. Movimiento y conciencia se encuentran en una experiencia de apertura y posibilidad.



**2:00 pm - 3:15 pm**

**ELISA ALVES**

*Yoga Nidra - Dharma Yoga*

**Descanso y reparación.**

Un viaje interior practicado en shavasana. El cuerpo entra en un estado profundo de descanso consciente. La calma y la regeneración se activan de manera natural. Se abre un espacio de equilibrio y autosanación.



**4:00 pm - 5:20 pm**

**PATTY GAJASCHI**

*Somatic Yin Yoga*

Esta práctica te guía hacia un estado profundo de presencia y regulación. Una práctica para soltar la tensión acumulada y dar descanso al sistema nervioso. Movimientos suaves y respiración acompañan al cuerpo a bajar el ritmo. La quietud aparece sin esfuerzo, desde la comodidad y la amabilidad. Un espacio para habitar el cuerpo con mayor calma y equilibrio.



# Domingo 1 febrero

Intensidad



Baja

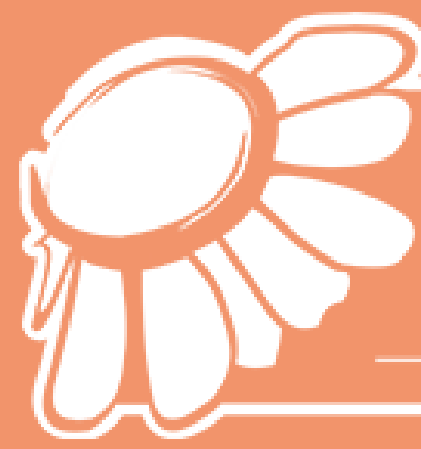


Media



Alta

## SALA 2



Manzanilla  
Sophia®



**9:30 am - 11:00 am**

**KINO MACGREGOR**

*Ashtanga*

**1er serie guiada.**

Práctica tradicional de la primera serie de Ashtanga Yoga. La respiración se sincroniza con el movimiento continuo. La repetición sostiene la fuerza y la disciplina. La mente se ordena a través del ritmo y el enfoque interno.



**12:00 pm - 1:30 pm**

**XUAN LUAN**

*Meditación y pranayama*

**Charla: *La buena hija Vietnamita*.**

Charla y práctica de pranayama y meditación inspiradas en el libro *La buena hija vietnamita* de Xuan Lan. Una aproximación íntima a los temas de identidad, pertenencia y memoria. La respiración y la meditación acompañan la reflexión y la experiencia personal. Un espacio para escuchar, sentir y conectar desde la vivencia.



**2:00 pm - 3:00 pm**

**PILAR MADRIGAL**

*Vinyasa flow*

**El gran salto de Hanuman.**

Inspirados en Hanuman, exploramos la apertura y la expansión. El cuerpo desarrolla fuerza mientras se abre con confianza. La práctica invita a ir más allá de los límites conocidos. Entrega y determinación se integran en cuerpo y mente.

**3:30 pm - 4:30 pm**

**CLASE SORPRESA**

**5:30 pm - 7:00 pm**

*Concierto Inmersivo MARAHÄ*

**CON MARIO MICHELENA Y ANAHALI**

**Cierre del evento**

Dúo multiinstrumentista que fusiona voces, cantos e instrumentos étnicos. Crean paisajes sonoros y atmósferas profundas. El sonido envuelve y transforma el espacio. La experiencia se vive como una ceremonia sensorial.



# Domingo 1 febrero

Intensidad



Baja



Media



Alta

## MEZZANINE

## MILENIO

**9:30 am - 10:45 am**

**LETI LOZANO**

*Plática + clase de respiración Wim Hof.*

**Respira, siente, despierta.**

Sesión vivencial basada en el método Wim Hof. La respiración se explora desde la experiencia directa, con apoyo teórico y práctico. El cuerpo se activa y el sistema nervioso se regula. Una práctica para despertar energía, enfoque y fortaleza interna.

**11:30 am - 1:00 pm**

**LETI TREJO**

**De la asana a la oportunidad, ¿Se puede vivir de la enseñanza del Yoga?**

Una reflexión honesta sobre el camino profesional del yoga. Los retos reales de la enseñanza puestos sobre la mesa. Las posibilidades de sostener una práctica a largo plazo. Un espacio para mirar el oficio con claridad y realismo.

**1:30 pm - 2:45 pm**

**PATTY GAJASCHI**

**El cuerpo como origen.**

**Yin Yoga una vía de regulación.**

Una reflexión sobre el Yin Yoga desde un enfoque somático. La práctica como espacio de regulación y pausa. Una escucha profunda frente a la sobrecarga y la exigencia. Un regreso a lo esencial a través del cuerpo.

**3:30 pm - 4:45 pm**

**LUIS PERNIGOTTI**

**La influencia de Los Vedas y el Tantra en el Yoga. Un recorrido por las raíces históricas del Yoga.**

Un recorrido por las raíces históricas del yoga. El surgimiento y desarrollo de sus distintas prácticas a lo largo del tiempo. La influencia de la tradición védica y del Tantra. Una mirada integrada a la evolución del camino yóguico.



# Domingo 1 febrero

Intensidad



Baja



Media



Alta

## USOS MÚLTIPLES



**9:30 am - 10:45 am**

**ANTHONY BOGART**

*Pranayama (respiración)*

**Liberaremos la respiración del inconsciente al establecer límites conscientes.**

La paradoja del pranayama puesta en experiencia. Al establecer límites conscientes, la respiración se ordena. Desde ese orden se libera del inconsciente. La expansión surge de manera natural y espontánea.



**11:30 am - 12:45 pm**

**LILIANA AGUILAR**

*Yoga para principiantes*

**La dicha de vivir presente.**

Una práctica consciente y suave para volver a tu esencia.

La respiración, la quietud y el movimiento se entrelazan sin esfuerzo.

El cuerpo encuentra un ritmo más amable y cercano.

La experiencia regresa, de forma natural, al aquí y ahora.



**1:30 pm - 3:30 pm**

**GERSON FRAU**

*Maha Shakti (Dharma Yoga)*

**Asana, pranayama y meditación.**

Práctica completa de asana que integra posturas fundamentales, inversiones, relajación profunda, pranayama y meditación. La secuencia se ofrece como una guía abierta y adaptable. Cada practicante se mueve según su condición y nivel. Firmeza y suavidad conviven para abrir el acceso a los aspectos más sutiles de la práctica.



**4:00 pm - 5:00 pm**

**ANA SOFI ROSAS**

*Introducción a la meditación.*

**Puerta a la calma: el arte de meditar.**

Experiencia teórico-práctica para acercarse a la meditación. Se revisa qué es, cómo se practica y para qué sirve. Se presentan sus beneficios de forma clara y accesible. Herramientas simples para integrarla en la vida cotidiana.



Gracias por poner su corazón, su tiempo y su energía en cada momento de **Asana Yoga Experience**. Sin ustedes, este proyecto no sería posible.

Su entrega, compromiso y trabajo incansable dan vida a este encuentro y hacen posible que la comunidad *yogui* de México se reúna en un espacio creado con cuidado, intención y amor.

**Asana Yoga Experience** existe gracias a cada una y cada uno de ustedes.

**José Ernesto Leñero Blake**

Director General

## EQUIPO



**Abril Santana**

Directora de contenidos

**Teresa Hernández Arellano**

Directora comercial

**Nicolas Gandarilla**

Director de operaciones

**María Jaqueline Leñero Blake**

Supervisora de salas

**Mirna Susana Ochoa Mejía**

Vinculación profesores

**Karla Ibarra**

Gerente de ventas

**Diana Ascencio Cano**

Comunicación

**Emanuel Osornio Velasco**

Comunicación

**Georgina Leñero Baltazar**

Operaciones

**Faride Yaretzi Ortiz Díaz**

Operaciones

**José Alberto Márquez Pastrana**

Operaciones

**Luis Héctor Ruíz Mitre**

Operaciones

**Amparo Valdez Caldera**

Asistente de vinculación



*¡gracias!*

MILENIO



*Electrolife*  
**ZERO**



XLYStudio

