

FORMACIÓN · 8ª PROMOCIÓN

Ancestral Dance®

Meditación en movimiento

SEPTIEMBRE 2027 – JULIO 2029





ASÍ FUNCIONA ANCESTRAL DANCE®

Dos años para ti

Presencial en NYDO

2 años

Tu trabajo personal profundo

Acompañamiento terapéutico

Certificación como facilitadora

Dos años para ahondar y descubrir los beneficios de sumar la meditación en movimiento a tu día a día.

Mi filosofía es que los **procesos humanos requieren tiempo, espacio e integración**. En este aprender continuo, este tiempo es para vivirlo con **suavidad y profundidad**.

Esta es una formación **para ti**: para disfrutarte, conocerte o conocerte más, habitar tu cuerpo, sentirte, compartir en grupo y estar **sostenida en todo el proceso**.

Y además, recibirás el conocimiento de una **práctica única**. Mientras te conoces, la práctica entra en ti y adquieres su forma de impartirse.

Después, tú eliges si quieres compartirla con otras personas... o guardarla para ti.



¿QUÉ ES?

Ancestral Dance®

Una práctica de **meditación en movimiento y acompañamiento terapéutico** que nos guía en el trabajo de autoobservación.

Su nombre se basa en dos conceptos:

Por un lado, **recuperar la sabiduría ancestral** que tenemos como especie: vivir conectadas a nosotras mismas, a la tierra, a los ciclos y a nuestro cuerpo.

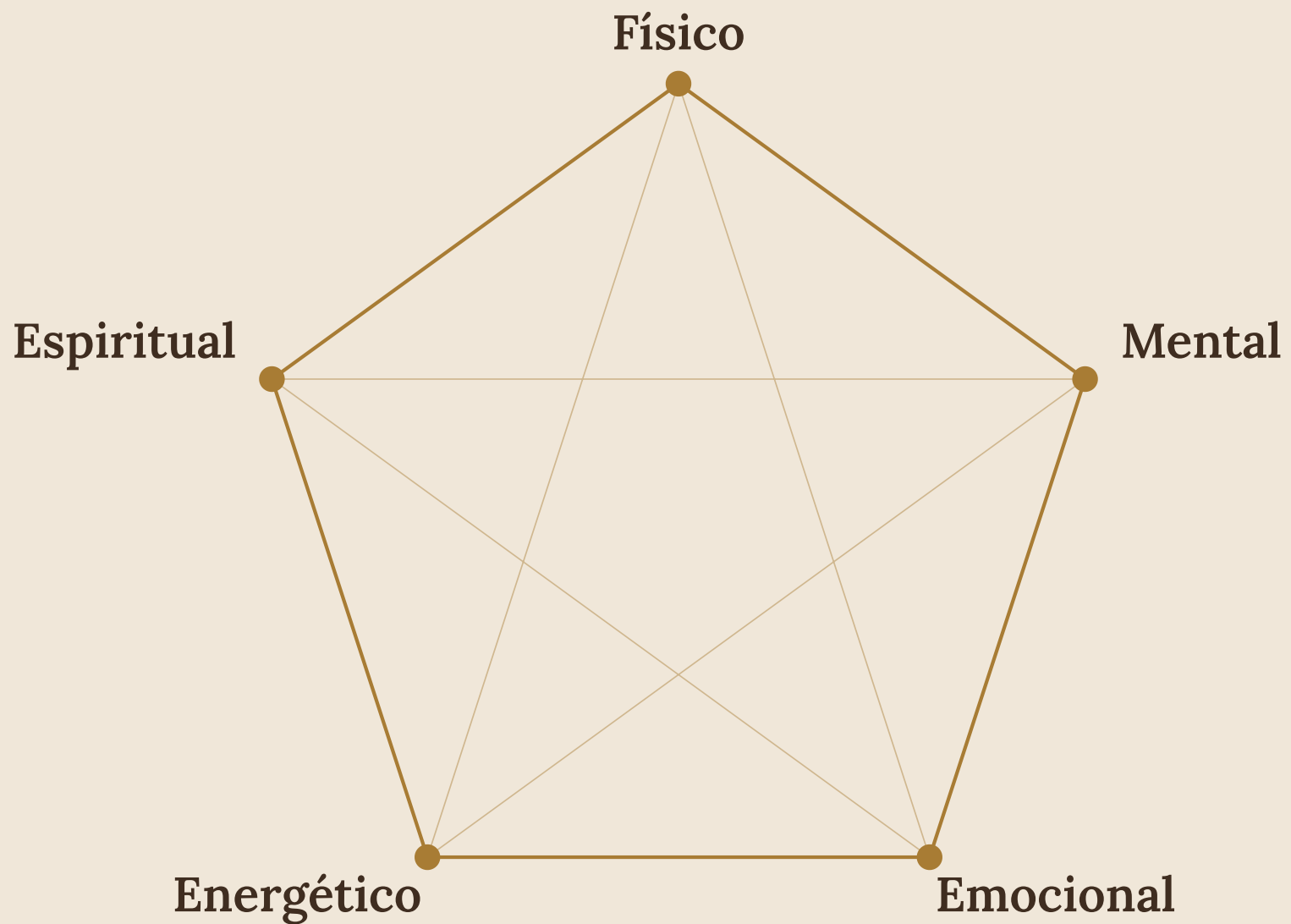
Por otro, un **reconocimiento a nuestros ancestros y ancestoras**: honramos a todo el clan al que pertenecemos y a todas las uniones que hicieron posible que hoy estemos aquí.

Abrir el corazón, extender la mirada y desplegarlos.

Elegir transitar del miedo al amor, de la carencia a la abundancia.

LOS CUERPOS QUE SOMOS

Trabajamos para conocer todos nuestros cuerpos



PROGRAMA

Primer año

SEPTIEMBRE

Bienvenida

Vamos a la estructura más primaria: nuestros huesos en este inicio de viaje.

OCTUBRE

Inicio del camino en Ancestral Dance®

Abrir el corazón. Del miedo al amor.

NOVIEMBRE

Tierra

La madre. Lo femenino.

DICIEMBRE

Sesión introspectiva no presencial

Recibirás material complementario de trabajo.

ENERO

Fuego

El padre. Lo masculino.

FEBRERO

Selva

Los ancestros y las ancestras. Lo sagrado.

MARZO

Agua

El niño y la niña interior. Entrega a la vida.

ABRIL

Sesión introspectiva no presencial

Recibirás material complementario de trabajo.

MAYO

Aire

La persona adulta sabia. La expansión consciente.

JUNIO

Amor

La unión de todo. Integración.

JULIO

Energía sexual y sexualidad

Cierre del primer curso.

El programa puede ir cambiando a medida que lo vamos llevando a cabo: es una guía, no un guion.

PROGRAMA

Segundo año

SEPTIEMBRE • MÓDULO DJ

Aprendemos a pinchar

Iniciamos el módulo general de DJ, y a partir de ahí cada mes seguimos practicando y aprendiendo a cuidar las sesiones a través de la música.

OCTUBRE

Iniciamos nuevos pasos

Prácticas de Ancestral Dance®.

NOVIEMBRE

Cuerpos que nos componen

Ser con todos. Del miedo al amor.

DICIEMBRE

Sesión introspectiva no presencial

Recibirás material complementario de trabajo.

ENERO

Cuerpo físico

Trabajo en parejas

FEBRERO

Cuerpo mental

Trabajo en parejas

MARZO

Cuerpo emocional

Trabajo en parejas

ABRIL

Sesión introspectiva no presencial

Recibirás material complementario de trabajo.

Trabajo en parejas

MAYO

Cuerpo energético

Trabajo en parejas

JUNIO

Cuerpo espiritual

Trabajo en parejas

JULIO

Cierre

Amor, libertad y respeto. Entrega de diplomas y certificados.

El programa puede ir cambiando a medida que lo vamos llevando a cabo: es una guía, no un guion.

QUÉ INCLUYE

Todo lo que te llevas

Dos años que transforman tu vida... y ponen una práctica en tus manos.

- 01** Un fin de semana al mes durante **2 años**, guiada por Noemí Soto
- 02** **Kit especial de bienvenida** con todo el material que necesitas para la formación
- 03** **Profesoras invitadas:** yoga y breathwork, danza contemporánea, DJ, creatividad y cuidados
- 04** **Certificación de la escuela NYDO**, con 13 años de experiencia en Ancestral Dance®
- 05** Manejo de **mesa de mezclas** y creación de tus propias sesiones de música
- 06** Acceso a la **biblioteca de música de Noemí Soto**: elegir, buscar y dónde comprar
- 07** Estudios y práctica de **danza contemporánea**
- 08** **Materiales y apuntes, listas de música** creadas por Noemí Soto y **podcasts explicativos**
- 09** **Conocimientos en psicología** para acompañar procesos humanos
- 10** **Acompañamiento terapéutico** durante los 2 años
- 11** Apoyo en tus **procesos vitales** durante los 2 años
- 12** **Grupo de WhatsApp** de apoyo
- 13** **Acompañamiento individual** por WhatsApp y llamadas
- 14** **Y cuando terminas, no te quedas sola:** apoyo y sostén en la creación de tus sesiones y en tu proyecto profesional.

HORARIOS

Un fin de semana al mes

De septiembre de 2027 a julio de 2029

SÁBADOS

11:00 – 18:30 h

Con descanso para comer

DOMINGOS

10:30 – 13:30 h

*En NYDO · Camino de los Algarrobillos s/n, Conil de la
Frontera*

TESTIMONIOS

Ellas lo cuentan

«Ancestral Dance® me ayudó a salir de mi jaula y recuperar mi libertad. Encontré la fuerza y el poder para tomar mis propias decisiones.»

ROCÍO

«Bailando consigo expresar lo que no sé poner en palabras y he descubierto, incluso en los momentos más duros, la mujer maravillosa que soy.»

HELENA

«Lo que más aprendí y presencié en NYDO fue el cuidado hacia cada persona, hacia los procesos de cada una, un respeto total por los ritmos y mucho, mucho amor.»

MARÍA

INVERSIÓN

Intercambio económico

Consulta el intercambio económico de esta formación y recibirás toda la información, incluidas las facilidades de pago.

Descuento por pago completo

Plazas becadadas

Todas las facilidades de pago posibles durante los 2 años

RESERVA DE PLAZA

Plazo máximo para reservar: junio de 2027

La relación con el dinero es un camino que hacemos juntas.



METODOLOGÍA

Metodología y bases

En la práctica, **el cuerpo es el mapa** para recordar la sabiduría ancestral que vive en los seres humanos. Vamos **habitando el cuerpo**, conociéndolo, y desde ahí vamos entrando a otros lugares, **otros cuerpos y otros planos**, hasta el misterio que nos compone.

Ancestral Dance® es una **práctica viva**, por ello es renovada, modificada y cuidada. El programa puede ir cambiando a medida que lo vamos llevando a cabo: es una guía, no un guion.

En NYDO encontrarás un **lugar seguro**, de protección y cuidado, con el mayor respeto y amor para el desarrollo de esta formación, guiada y acompañada en todo momento por Noemí Soto.

Ancestral Dance® bebe del acompañamiento terapéutico humanista, la psicología, la danza, la meditación, el chamanismo, la neurociencia y el arte.

Desde NYDO deseamos entregar al mundo este trabajo revolucionario, en nombre de la paz.

Se dan la mano la ciencia y la magia, la tecnología y el mundo natural, como energía para sostener la metodología de esta práctica.

BENEFICIOS

¿Qué beneficios se obtienen con esta práctica?

La meditación produce cambios físicos en nuestro cerebro, y por ello nos proporciona salud mental y física, además de brindarnos **bienestar integral**.

Cuando la meditación forma parte de nuestra vida, podemos reducir pensamientos repetitivos; los bucles mentales disminuyen, lo que deriva en una verdadera salud mental.

Una salud mental en equilibrio se traduce en:

- Mayor capacidad de **acompañarnos en los desafíos de la vida**

- Mayor **autoestima**

- Más **seguridad** en nosotras

- Más **vitalidad**

- Un **abrazo a la soledad** como aliada

- Sensación de pertenencia** y de estar sostenida

Por eso esta práctica nos lleva a una vida gozosa y plena.

EL ORIGEN

Nacida de las entrañas

Ancestral Dance® nace de las entrañas de una mujer que atravesó sus sombras para llegar a todo lo que somos, para comenzar a comprender **la vida en toda su magnitud**.

La práctica nos enseña a atravesar el ego para llegar a nuestro lugar más conectado: **el maestro o la maestra interior**, donde se encuentra toda la información para vivir esta vida.

Ancestral Dance® no es fantasía: es vida, es realidad, es camino acompañado.

Otra humanidad es posible. Fe en el ser humano.



EQUIPO DOCENTE

Noemí Soto

Directora · Imparte toda la formación

Fundadora y directora de la escuela NYDO, situada en Conil de la Frontera. Ancestral Dance® es su método, que suma 13 años de experiencia en el conocimiento y el trabajo personal con la meditación en movimiento.

Trabajadora social, educadora infantil, educadora sexual y máster experto en Psicología y Terapia Gestalt.

Bailarina profesional desde su más tierna infancia, lo que le lleva a una relación profunda con su cuerpo desde la niñez. Tras superar en la juventud una enfermedad supuestamente crónica, su vida da un giro y comienza a indagar en el movimiento de forma terapéutica. Esto la lleva a formarse en diferentes prácticas psicocorporales como movimiento expresivo, 5Ritmos, bioenergética, meditación en movimiento y chikung.

Tiene estudios de **neurociencia y neurociencia de la danza**, y estudios e investigaciones sobre **sexualidad y sexualidad tántrica**. Tras más de 20 años acompañando procesos humanos, sigue siempre estudiando e investigando sobre el ser humano.

En la formación la acompañan profesoras invitadas que aportan su mirada en temas concretos.

PROFESORAS INVITADAS



Louise Lavigne

Profesora invitada · Yoga y breathwork

Formadora de profesoras de yoga y directora de su escuela Lou Lavigne Yoga Teacher Training (Yoga Alliance). Veinte años de práctica y enseñanza de un yoga holístico que une la precisión técnica con la meditación y lo sutil.



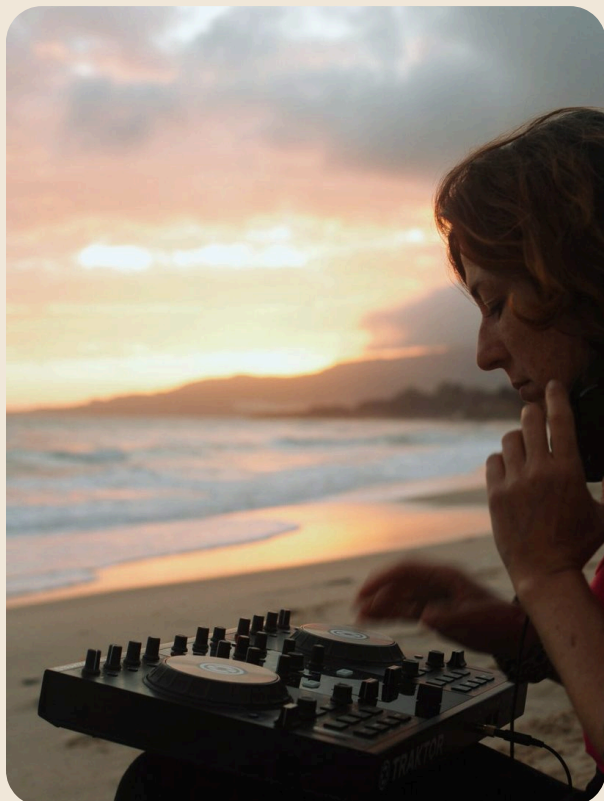
Emma Núñez

Profesora invitada · Danza contemporánea

Bailarina y maestra formada en danza clásica, contemporánea y psicodanza. Ha bailado y enseñado en Cádiz y Londres, y creó La Kinesfera, centro de movimiento para todas las edades.

La danza contemporánea es una parte **muy importante** de la formación: amplía el lenguaje del cuerpo.

PROFESORAS INVITADAS



Killari

Profesora invitada · Ancestral Dance® y DJ

Pedagoga y profesora certificada de Ancestral Dance®. Viene de la danza, el teatro y la pedagogía activa, y fundó en Tarifa La Casa del Mar, Espacio para Crecer.



Begoña García

Profesora invitada · Ancestral Dance®, creatividad y cuidados

Profesora certificada de Ancestral Dance® y profesora de Hatha Yoga y mindfulness. Con una vida ligada a la danza y a la educación, acompaña desde la creatividad y el cuidado.

CONTACTO

Escríbeme

Si necesitas más información, si te surgen dudas o si sientes la llamada pero hay algo que te frena para dar el paso, escríbeme.

Me encantará hablar contigo con calma, escucharte y ver juntas cómo puede ser tu camino en la formación.

Noemí Soto

WhatsApp · 606 530 630

noemisotochulian@gmail.com

Instagram · @nydo.noemisoto

«Llevas el universo dentro y el amor dentro.»