INSTITUTO
Karin Silberberg

Centro de Estudos em Yoga, Neurociência e Desenvolvimento Humano



A ciência explica. A tradição orienta. A experiência transforma.

SUMÁRIO

Um caminho de integração

Manifesto..... 01

O Instituto Karin Silberberg..... 04

Quem Sou — Karin Silberberg..... 07

Metodologia..... 12

Remodelação Neural através do Yoga..... 16

Para quem é o Instituto..... 20

Cursos e Mentorias 23

Agenda..... 31

Contato..... 35



"Toda transformação começa quando voltamos a escutar a inteligência da vida que habita em nós."

Karin Silberberg

Manifesto

Uma inteligência natural habita em nós

Acreditamos que todo ser humano carrega dentro de si uma inteligência natural de transformação, adaptação e evolução.
Existe uma sabedoria profunda no corpo, uma capacidade de reorganização no sistema nervoso e uma força de consciência que pode ser despertada quando criamos espaço para presença, escuta e integração.

Vivemos em uma época marcada pelo excesso de informações e pela desconexão da experiência. Sabemos muito sobre o mundo externo, mas muitas vezes perdemos a conexão com o nosso próprio corpo, com nossas emoções e com a nossa essência.

O conhecimento, por si só, não transforma.
A verdadeira transformação acontece quando o conhecimento é vivido, experimentado e integrado ao corpo.
O Instituto Karin Silberberg nasce do encontro entre **ciência e tradição, entre a sabedoria ancestral do Yoga e os estudos contemporâneos sobre o ser humano.**



Nossa proposta é construir pontes

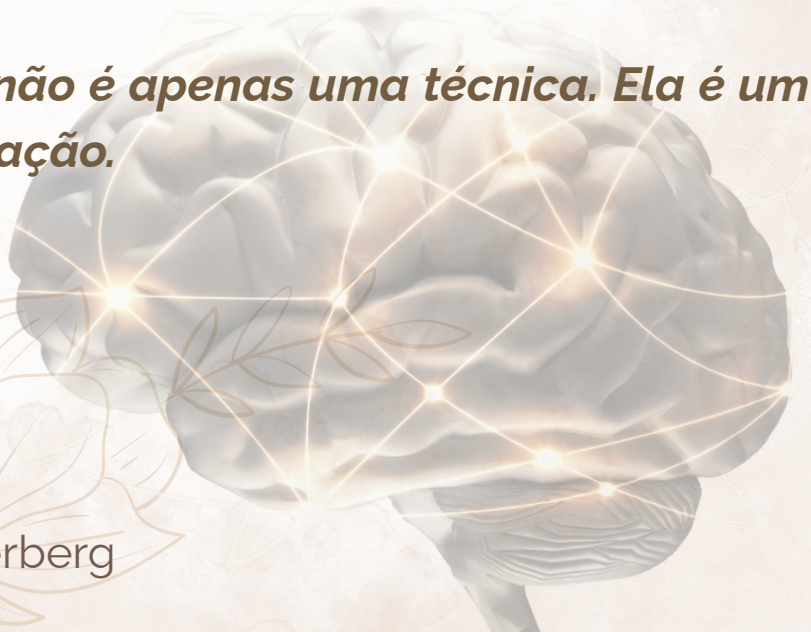
- Entre a Neurociência e a consciência.
- Entre o corpo e a mente.
- Entre a respiração e a regulação do sistema nervoso.
- Entre o movimento e a presença.
- Entre a tradição do Yoga e os desafios da vida contemporânea.

Nossa abordagem integra os ensinamentos do Yoga, especialmente a tradição **Gitananda Yoga** e da **Yoga Integrativa**, com conhecimentos da **Fisioterapia**, **Neurociência,** práticas psicocorporais, estudos da energia vital, da física quântica, desenvolvimento humano e experiências transformadoras na natureza.

Acreditamos que o corpo não é apenas uma estrutura física. Ele é um campo vivo de experiências, memórias, percepções e possibilidades.

A respiração não é apenas um processo fisiológico. Ela é uma ponte entre o corpo, a mente e a consciência.

A prática não é apenas uma técnica. Ela é um caminho de transformação.



Nosso propósito é oferecer espaços de aprendizado profundo, onde pessoas possam desenvolver maior presença, equilíbrio, saúde integral e autonomia sobre seus próprios processos de transformação.

Para aqueles que iniciam sua jornada, oferecemos caminhos de autoconhecimento e desenvolvimento humano.

Para professores de Yoga, yoga terapeutas e profissionais do cuidado, oferecemos aprofundamento, especialização e integração entre tradição, ciência e novas ferramentas de compreensão do ser humano.

Honramos as linhagens que nos antecederam, os mestres que preservaram esses conhecimentos e todos aqueles que continuam ampliando esse caminho com respeito, consciência e responsabilidade.

.



O Instituto Karin Silberberg

Centro de Estudos em Yoga, Neurociência e Desenvolvimento Humano

Desperte a inteligência natural do corpo, da mente e da consciência.

A verdadeira transformação não acontece apenas quando compreendemos uma ideia.
Ela acontece quando o conhecimento é incorporado ao corpo, quando a respiração encontra equilíbrio, quando o sistema nervoso aprende novos caminhos e quando a consciência se amplia para uma forma mais presente e integrada de viver.
O **Instituto Karin Silberberg** nasce do encontro entre a sabedoria ancestral do Yoga e os conhecimentos contemporâneos da Neurociência, da Fisica Quântica, da Fisioterapia, dos estudos do movimento humano, das abordagens psicocorporais e do desenvolvimento humano.

Um espaço dedicado ao estudo, à prática e à transformação integral do ser.
Aqui, ciência e tradição caminham juntas para oferecer experiências profundas de autoconhecimento, saúde, equilíbrio e expansão da consciência.



Através de cursos, formações, mentorias, retiros e práticas, conduzimos processos que integram:

- Yoga Terapia
- Gitananda Yoga
- Tantra Yoga
- Analise do Dharma e do Karma individual de cada um através do Yantra
- Neurociência aplicada à transformação humana
- Regulação e reorganização do sistema nervoso
- Fisioterapia e inteligência corporal
- Práticas contemplativas
- Abordagens psicocorporais
- Desenvolvimento humano
- Aprendizagem experiencial na natureza
- Desenvolvimento emocional com cavalos



Uma jornada de transformação consciente

Cada pessoa possui uma história, um corpo e um caminho único.
Por isso, nossos processos respeitam a singularidade de cada indivíduo, oferecendo ferramentas para que cada um possa desenvolver maior presença, autonomia, equilíbrio emocional e conexão consigo mesmo.

Para aqueles que buscam desenvolvimento pessoal, oferecemos caminhos de reconexão, autoconhecimento e transformação.

Para professores de Yoga, yoga terapeutas e profissionais do cuidado, oferecemos especializações e aprofundamentos que integram a tradição do Yoga com conhecimentos contemporâneos sobre corpo, mente e consciência.



Quem Sou



Karin Silberberg dedica sua vida a construir pontes entre a sabedoria ancestral do Yoga, a ciência contemporânea e as experiências transformadoras em contato com a natureza.

Sua trajetória é marcada pela investigação profunda de como diferentes caminhos de conhecimento podem convergir para promover saúde, desenvolvimento humano e expansão da consciência.Fisioterapeuta desde 2004 e praticante de Yoga desde 2001, encontrou na integração entre tradição e ciência o propósito que orienta toda a sua atuação.

Ao longo de mais de duas décadas de estudos, prática e ensino, desenvolveu uma abordagem própria, fundamentada tanto no rigor científico quanto na profundidade das tradições contemplativas.
Acupunturista, yogaterapeuta, professora de Yoga e pós-graduada em Neurociência do Comportamento pela PUC.

Quem Sou

No universo do Yoga, integra o corpo docente do Instituto Yoga Integrativa e do **Centro de Yoga Montanha Encantada**, sendo também professora credenciada pela tradição Gitananda, da Índia.

RECONHECIMENTO INTERNACIONAL

Sua formação nessa linhagem foi construída ao longo de cinco anos de estudos intensivos em Pranayama, Hatha Yoga, Jnana Yoga, Yantra e Yoga Chikitsa, sempre sob a orientação de seu mestre, **Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani, diretor do International Centre for Yoga Education and Research (ICYER),** uma das maiores referências mundiais na preservação e transmissão do Yoga tradicional.

Em 2023, recebeu o título de **Yoga Chikitsa Acharya, concedido pela Indian Yoga Association (IYA) e pela Yoga Alliance Professionals (YAP),** reconhecimento internacional por sua formação e dedicação ao Yoga Terapêutico.



Quem Sou

Desde 2008, Karin também **atua como Educadora Experiencial ao Ar Livre, formada pela NOLS – National Outdoor Leadership School,** uma das mais respeitadas instituições do mundo em educação experiencial e liderança na natureza. Conduz, lidera e facilita processos de desenvolvimento humano em expedições e vivências ao ar livre, utilizando a natureza como um ambiente privilegiado para o aprendizado, a construção de liderança, a colaboração e a transformação pessoal.



Quem Sou

Outra importante dimensão de seu trabalho é a facilitação de **processos terapêuticos mediados por cavalos.** Formada pela norte-americana Kathy Pike, referência internacional em Coaching with Horses, utiliza a interação entre seres humanos e cavalos como ferramenta para ampliar consciência, inteligência emocional, comunicação, liderança e desenvolvimento pessoal.

Desde 2018, desenvolve, ao lado de **Joseph Le Page, o livro Pranayamas para a Cura e Transformação**, reunindo a tradição do Yoga e a compreensão contemporânea da respiração como instrumento de saúde, autorregulação e desenvolvimento humano.



Quem Sou

Mais do que ensinar Yoga, Karin dedica-se a traduzir a linguagem milenar dessa tradição para a compreensão científica do século XXI, revelando como as práticas tradicionais influenciam o cérebro, o sistema nervoso, a fisiologia e a consciência.
Seu trabalho integra **ciência, tradição, natureza e aprendizagem experiencial** em uma abordagem única, que convida cada pessoa a desenvolver uma relação mais profunda consigo mesma, com os outros e com a vida.

Essa visão sustenta o Instituto Karin Silberberg: um espaço **dedicado ao desenvolvimento humano por meio da integração entre ciência, tradição e experiência.**



Metodologia

Uma abordagem integrativa para a transformação humana

A transformação profunda acontece quando compreendemos o ser humano como um sistema integrado.

Corpo, mente, emoções, energia e consciência não são partes separadas. São dimensões que se influenciam continuamente e que, quando trabalhadas em harmonia, possibilitam processos mais profundos de equilíbrio, saúde e desenvolvimento.

A metodologia do Instituto Karin Silberberg nasce da integração entre décadas de estudo, experiência prática e diferentes campos do conhecimento.

Ela une a sabedoria ancestral do Yoga com conhecimentos contemporâneos da ciência, criando um caminho de desenvolvimento humano que respeita tanto a tradição quanto as descobertas atuais sobre o funcionamento do organismo



Os pilares da metodologia

YOGA TRADICIONAL

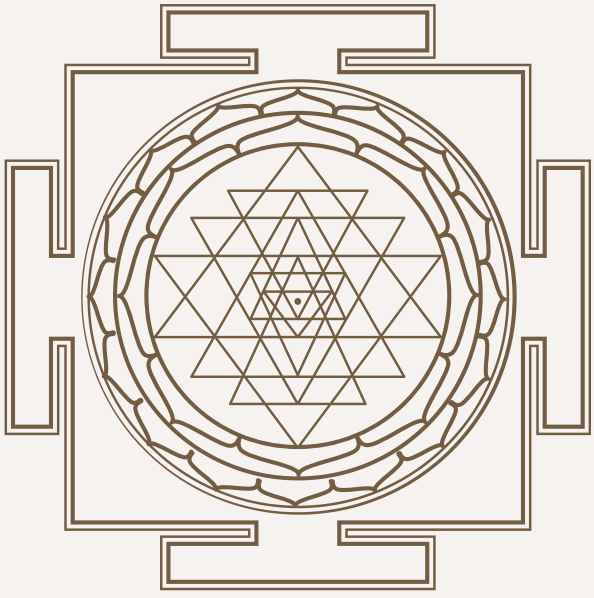
Mais do que uma prática física, o Yoga é compreendido como um caminho de integração, presença e desenvolvimento da consciência, envolvendo corpo, respiração, mente, energia e percepção.

PRANAYAMAS

A ciência da respiração na tradição Gitananda Yoga, o Pranayama ocupa um lugar central. A respiração é uma ponte entre o corpo, a mente e a consciência, ferramenta poderosa para desenvolver presença, equilíbrio, vitalidade e autorregulação.

TANTRA YOGA

O estudo da energia e da consciência Dentro da tradição Gitananda, o Tantra é compreendido como um caminho de expansão e integração da consciência, não relacionado à interpretação popular associada à sexualidade, mas ao estudo da energia vital, da percepção e da relação entre corpo, mente e consciência.



Os pilares da metodologia

NEUROCIÊNCIAS E REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSOS

A metodologia integra conhecimentos contemporâneos sobre o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso, direcionando as práticas ao desenvolvimento de maior capacidade de autorregulação, adaptação e equilíbrio emocional.

FISIOTERAPIA E INTELIGÊNCIA CORPORAL

Oferece uma compreensão aprofundada sobre anatomia, movimento, postura e funcionamento corporal. O corpo é visto como um sistema inteligente, capaz de reorganização e aprendizagem.

ABORDAGENS PSICOCORPORAIS

Abordagens psicocorporais O corpo registra experiências, emoções e padrões de adaptação. A metodologia integra princípios da Bioenergética, do trabalho de David Berceli (TRE®), do Método GDS de Godelieve Denys-Struyf e outras abordagens

Os pilares da metodologia

FÍSICA QUÂNTICA E ESTUDOS DA CONSCIÊNCIA

A metodologia também dialoga com conceitos contemporâneos relacionados à percepção, consciência e interconexão, ampliando reflexões sobre a relação entre observador, experiência e realidade.
Esses conhecimentos são utilizados como campo de investigação e reflexão dentro de uma visão ampla do desenvolvimento humano.

A leitura e contemplação dos mapas de Yantra são utilizadas como ferramentas de autoconhecimento e reflexão sobre padrões internos, percepção e desenvolvimento da consciência.
Na tradição do Yoga, o Yantra representa uma linguagem simbólica que auxilia processos de concentração, meditação e aprofundamento interior.

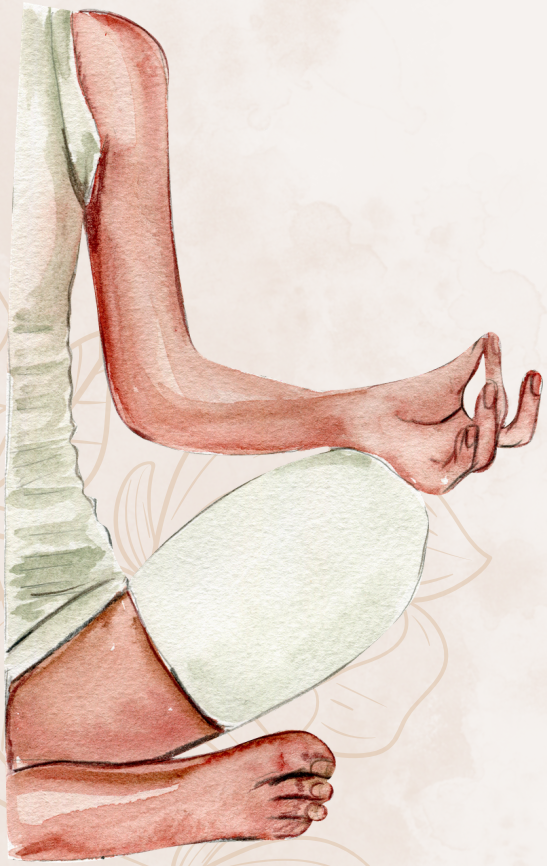
NATUREZA E APRENDIZAGEM EXPERIENCIAL

A experiência como educadora ao ar livre integra a natureza como espaço de aprendizado, reconexão e transformação.
O contato consciente com ambientes naturais favorece presença, percepção sensorial, integração e novas

REMODELAÇÃO NEURAL ATRAVÉS DO YOGA

A vida deixa marcas em nosso sistema nervoso.
Nossas experiências, emoções, pensamentos, hábitos e relações influenciam a forma como percebemos o mundo, como respondemos aos desafios e como nos relacionamos conosco mesmos.
A boa notícia é que o sistema nervoso possui uma capacidade extraordinária de adaptação e aprendizagem.

Essa capacidade, conhecida como **neuroplasticidade**, permite que novos caminhos sejam desenvolvidos por meio de experiências conscientes, práticas repetidas e ambientes que favoreçam segurança, presença e integração.



A Remodelação Neural através do Yoga é uma abordagem autoral do Instituto Karin Silberberg que integra os conhecimentos da Neurociência com a sabedoria milenar do Yoga, criando um caminho de transformação que envolve o corpo, a respiração, a mente, as emoções e a consciência.

O ENCONTRO ENTRE YOGA E NEUROCIÊNCIA

A **Neurociência** nos mostra que o cérebro e o sistema nervoso estão em constante diálogo com o corpo e com nossas experiências.

O **Yoga**, há milhares de anos, desenvolve práticas que trabalham exatamente essa relação: a capacidade de observar, regular, transformar e expandir nossos estados internos.

Através da prática consciente, podemos desenvolver novas formas de responder à vida, saindo de padrões automáticos e ampliando nossa capacidade de escolha.



OS PILARES DA REMODELAÇÃO NEURAL ATRAVÉS DO YOGA

1 - Respiração consciente e Pranayama

A respiração é uma das principais ferramentas de comunicação entre o corpo e o sistema nervoso.
As práticas de Pranayama da tradição Gitananda Yoga são utilizadas como instrumentos de percepção, regulação e desenvolvimento
da consciência.



2 - Movimento consciente

O corpo aprende através da experiência.
As práticas de Yoga favorecem presença corporal, percepção interna, mobilidade, equilíbrio e novas possibilidades de organização corporal.

3 - Atenção e meditação

A capacidade de observar pensamentos, emoções e sensações sem reagir automaticamente é uma habilidade que pode ser desenvolvida.
A meditação fortalece a presença e amplia a consciência sobre os próprios padrões internos.

4 - Regulação emocional e psicocorporal

O corpo guarda histórias e adaptações.

A integração de práticas psicocorporais auxilia na percepção de tensões, padrões de proteção e respostas automáticas, favorecendo processos de autorregulação e transformação.

5 - Integração entre energia e consciência

A tradição do Yoga compreende o ser humano como uma integração entre matéria, energia e consciência.

Práticas como Yoga Tantra, Pranayama, meditação e contemplação dos Yantras ampliam a percepção sobre os estados internos e o desenvolvimento da consciência.



PARA QUEM É O INSTITUTO KARIN SILBERBERG

O Instituto Karin Silberberg foi criado para acolher pessoas em diferentes etapas de desenvolvimento, oferecendo caminhos de aprendizado, prática e transformação.
Acreditamos que cada pessoa possui uma história única, um corpo único e um ritmo próprio de evolução. Por isso, nossos programas são construídos com profundidade, respeito e individualidade.

1 –Para pessoas em busca de desenvolvimento humano

Para aqueles que sentem o chamado para uma vida mais consciente, equilibrada e integrada.
Pessoas que desejam:

- Desenvolver autoconhecimento e presença.
- Fortalecer a conexão com o próprio corpo.
- Aprender ferramentas de regulação emocional.
- Reduzir padrões de estresse, tensão e respostas automáticas.
- Cultivar equilíbrio entre corpo, mente, emoções.
- Aprofundar uma prática de Yoga com sentido e propósito.
- Desenvolver maior clareza, vitalidade e conexão consigo mesmas.
- Encontrar caminhos de transformação pessoal através da respiração, do movimento, da meditação e da consciência.

2 – Para professores de Yoga, yoga terapeutas e profissionais do cuidado

O Instituto também é um espaço de aprofundamento e especialização para profissionais que desejam integrar tradição e ciência em sua prática.
Destinado a:

- Professores de Yoga que desejam aprofundar seus conhecimentos.
- Yoga terapeutas que buscam ampliar suas ferramentas de atuação.
- Profissionais das áreas da saúde, movimento, educação e desenvolvimento humano.
- Pessoas que desejam compreender mais profundamente a relação entre corpo, mente, energia e consciência.

Aprofundamento em:

- Yoga e Neurociência.
- Remodelação Neural através do Yoga.
- Pranayama da tradição Gitananda Yoga.
- Yoga Tantra em sua perspectiva tradicional.
- Regulação do sistema nervoso.
- Processos psicocorporais.
- Consciência corporal e movimento.
- Filosofia e prática do Yoga aplicadas aos desafios contemporâneos.

3 –Para quem deseja ensinar e transformar

O Instituto Karin Silberberg também é um espaço para aqueles que sentem o chamado de compartilhar conhecimento e conduzir processos de transformação.
As formações buscam desenvolver profissionais mais conscientes, preparados e conectados com a essência do Yoga, unindo:

- Profundidade da tradição.
- Conhecimento científico.
- Experiência prática.
- Responsabilidade humana.

4 – Um caminho para cada pessoa

Seja você alguém iniciando sua jornada de autoconhecimento ou um profissional buscando aprofundamento, existe um caminho dentro do Instituto Karin Silberberg.
Porque a transformação começa quando criamos espaço para aprender, praticar e integrar novos modos de estar no mundo.



CURSOS E MENTORIA
Conhecimento que se transforma em experiência

O Instituto Karin Silberberg oferece **cursos e formações** destinados a pessoas que desejam aprofundar sua jornada de desenvolvimento humano e a profissionais que buscam integrar novos conhecimentos à sua prática.

Cada programa nasce da integração entre a sabedoria ancestral do Yoga, os estudos contemporâneos sobre o ser humano e uma abordagem experiencial que valoriza a prática, a presença e a transformação.



Mais do que transmitir informações, nossas formações buscam desenvolver:

- Compreensão
- Percepção
- Capacidade de aplicação.

Porque o conhecimento se torna verdadeiro quando é incorporado à vida.

FORMAÇÕES PARA PROFESSORES DE YOGA, YOGA TERAPEUTAS E PROFISSIONAIS DO CUIDADO

Especialização em Yoga, Neurociência e Remodelação Neural

Uma formação dedicada à compreensão da relação entre Yoga, cérebro, sistema nervoso e processos de transformação humana.
Integra conhecimentos da Neurociência com práticas tradicionais do Yoga para ampliar a compreensão sobre:

- Neuroplasticidade e aprendizagem.
- Regulação do sistema nervoso.
- Respiração e estados internos.
- Movimento consciente.
- Meditação e atenção plena.
- Processos emocionais e corporais.
- Ferramentas práticas para condução de aulas e processos individuais.

Uma formação para profissionais que desejam unir tradição e ciência em uma abordagem profunda e responsável

FORMAÇÃO EM PRANAYAMA NA TRADIÇÃO GITANANDA YOGA

Um aprofundamento no estudo da respiração consciente dentro da tradição Gitananda Yoga.

O Pranayama é compreendido como uma ciência da energia vital e uma ferramenta de integração entre corpo, mente e consciência.

A formação aborda:

- Fundamentos filosóficos do Pranayama.
- Técnicas tradicionais de respiração.
- Relação entre respiração e sistema nervoso.
- Aplicações práticas no ensino do Yoga.
- Desenvolvimento da percepção, presença e consciência respiratória.

APROFUNDAMENTO EM TANTRA YOGA

Uma jornada de estudo da energia, da consciência e dos princípios tradicionais do Tantra Yoga.

Dentro da visão da Gitananda Yoga, o Tantra é apresentado como um caminho de expansão e integração da consciência, não relacionado à interpretação popular associada à sexualidade.

A formação explora:

- Conceitos tradicionais do Tantra.
- Energia vital (Prana).
- Relação entre corpo, mente e consciência.
- Práticas de concentração e meditação.
- Yantras e linguagem simbólica.
- Processos de autoconhecimento e desenvolvimento

CURSOS PARA DESENVOLVIMENTO HUMANO

YOGA E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Um caminho para aprofundar a relação com o próprio corpo através de movimento, respiração, percepção e presença.
Indicado para pessoas que desejam:

- Melhorar a conexão corpo-mente.
- Desenvolver consciência corporal.
- Cultivar equilíbrio e presença.
- Integrar práticas de Yoga ao cotidiano.

RESPIRAÇÃO, PRESENÇA E REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO

Um curso dedicado ao poder da respiração como ferramenta de transformação.
Explora como práticas respiratórias conscientes podem favorecer:

- Maior equilíbrio emocional.
- Redução de estados de tensão.
- Desenvolvimento da presença.
- Maior capacidade de autorregulação.



JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DO YOGA

Uma experiência de aprofundamento pessoal através dos pilares do Yoga:

- Corpo.
- Respiração.
- Mente.
- Energia.
- Consciência.

Um caminho para quem deseja viver o Yoga como uma filosofia de vida e não apenas como uma prática física.



RETIROS, IMERSÕES E EXPERIÊNCIAS PRESENCIAIS

Além dos cursos, o Instituto oferece experiências imersivas que unem prática, natureza, silêncio, aprendizado e integração.
Os retiros são espaços para desacelerar, aprofundar a percepção e criar condições para transformações significativas.

Os retiros e imersões do Instituto Karin Silberberg são experiências criadas para oferecer um espaço de pausa, aprofundamento e reconexão.
Em meio à natureza, ao silêncio e à prática consciente, somos convidados a sair do ritmo automático da vida cotidiana e retornar ao essencial: a escuta do corpo, a presença da respiração e a conexão com a própria consciência.
Mais do que momentos de descanso, os retiros são jornadas de transformação.
São experiências onde conhecimento, prática e vivência se encontram, permitindo que os ensinamentos do Yoga sejam incorporados de forma profunda e significativa.

A natureza como espaço de aprendizagem e transformação

A natureza sempre foi uma grande mestra.
Minha trajetória como educadora ao ar livre trouxe a compreensão de que ambientes naturais favorecem

presença, percepção, integração e novas formas de relação consigo mesmo e com o mundo.
Nos retiros, a natureza não é apenas o cenário.
Ela participa do processo.
O silêncio, os ciclos naturais, os elementos e a experiência sensorial ampliam a capacidade de escuta interna e favorecem estados de maior equilíbrio e conexão.

O que vivenciamos nos retiros
Cada imersão é cuidadosamente estruturada a partir dos pilares da metodologia do Instituto, podendo integrar:

- Práticas de Yoga Tradicional.
- Pranayama
- Kryias da tradição Gitananda Yoga.
- Tantra Yoga como caminho de estudo da energia e da consciência.
- Meditação e práticas contemplativas.
- Movimento consciente.
- Processos de consciência corporal.
- Ferramentas de regulação do sistema nervoso.
- Práticas psicocorporais.
- Estudos e vivências de autoconhecimento.
- Jornadas conscientes e experiências na natureza
- Momentos de silêncio, reflexão e integração

MENTORIAS

Um caminho personalizado de transformação, integração e desenvolvimento

As mentorias são processos individuais e personalizados. Cada pessoa possui uma história, um corpo, experiências e necessidades únicas. Por isso, a mentoria oferece um espaço de escuta, investigação e construção de caminhos personalizados, integrando conhecimento, prática e experiência.
Mais do que transmitir ferramentas, a mentoria busca despertar recursos internos, ampliar a consciência e favorecer uma relação mais profunda consigo mesmo.

Como funciona a abordagem
As mentorias integram diferentes dimensões do desenvolvimento humano:

- Yoga Tradicional. e Tantra Yoga
- Pranayama da tradição Gitananda Yoga.
- Neurociência aplicada ao comportamento.
- Regulação do sistema nervoso.
- Consciência corporal e estudos psicocorporais.
- Práticas meditativas.
- Ferramentas de autoconhecimento.
- Analise de Dharma (proposito) e ciclo karmico e como adaptar a pratica de yoga, estilo de vida e comportamento.

AGENDA

A jornada de transformação acontece através da continuidade da prática, do aprendizado e da experiência compartilhada.
Nesta agenda você encontrará os próximos cursos, formações, mentorias, retiros, imersões e encontros especiais do Instituto Karin Silberberg.
Cada experiência é cuidadosamente criada para oferecer conhecimento profundo, prática consciente e integração entre corpo, mente, energia e consciência.

Cursos

Acompanhe as próximas turmas de:



- Yoga, Neurociência e Remodelação Neural.
- Curso de Pranayama na tradição Gitananda Yoga.
- Aprofundamentos em Yantra.
- Cursos de desenvolvimento humano através do Yoga.
- Programas para professores de Yoga, yoga terapeutas e profissionais do cuidado.

Navaratri On line - gratuito

Nove dias de prática, transformação e reconexão com a essência do Yoga.

Todos os anos, durante os nove dias sagrados do Navaratri, Karin Silberberg conduz uma imersão 100% online, permitindo que participantes de qualquer lugar vivenciem essa celebração tradicional em suas próprias casas.

Ao longo dos nove dias, os participantes são guiados por práticas diárias de Yoga, pranayamas, meditação, mantras, contemplações, ensinamentos filosóficos e rituais inspirados na tradição, respeitando a essência do Navaratri e seu profundo significado de renovação, purificação e expansão da consciência.

O **Navaratri Online** é uma jornada vivencial que convida cada participante a atravessar um processo de transformação interior, em sintonia com os ciclos da natureza e com a sabedoria milenar do Yoga.

Uma experiência aberta a todos que desejam aprofundar sua prática e viver o verdadeiro espírito do Navaratri,



Retiros e Imersões

Experiências presenciais em contato com a natureza, integrando:

- Práticas de Yoga.
- Respiração consciente.
- Meditação.
- Estudos da consciência.
- Vivências de integração corpo-mente.
- Momentos de silêncio, presença e reconexão.

Encontros e Workshops

- Vivências especiais sobre temas como:
- Neurociência e Yoga.
- Sistema nervoso e autorregulação.
- Consciência corporal.
- Pranayama.
- Yantra
- Desenvolvimento humano.
- Relação entre corpo, energia e consciência

Mentorias

Abertura de vagas para processos individuais e personalizados de aprofundamento, transformação e desenvolvimento.

Para receber as novidades

Cadastre-se para receber informações sobre:

- Novas turmas.
- Datas de cursos e formações.
- Retiros e imersões.
- Conteúdos exclusivos.
- Encontros especiais.

Um convite para caminhar junto

Cada encontro é uma oportunidade de aprofundar a prática, ampliar a consciência e criar novas possibilidades de viver.
Esperamos você para compartilhar essa jornada de aprendizado e transformação.



CONTATO

Vamos iniciar essa jornada juntos
Toda transformação começa com um primeiro passo.
Se você sente o chamado para aprofundar sua prática, desenvolver novos conhecimentos ou iniciar um processo de transformação pessoal, o **Instituto Karin Silberberg está aberto para receber você.**

Este é um espaço para tirar dúvidas, conhecer os caminhos disponíveis e encontrar a experiência mais adequada ao seu momento.


48 9 9182 9422


karinsilberberg.yoga@gmail.com


karinsilberberg_yoga

O Instituto Karin Silberberg existe para criar pontes:

- Entre ciência e tradição.
- Entre conhecimento e experiência.
- Entre corpo e consciência.
- Entre o que somos e o potencial que podemos desenvolver.

A ciência explica. A tradição orienta.
A experiência transforma.

INSTITUTO
KARIN SILBERBERG