

# FORMACIÓN DANZA SHAKTI

DANZA PÉLVICA SOMÁTICA, SENSUAL Y CONSCIENTE

Y CERTIFICACIÓN DE  
FACILITADORAS

FORMACIÓN ONLINE

2026  
CHANDRAYALI

# FORMACIÓN DANZA SHAKTI

Esta formación nace de una observación clara y repetida a lo largo de los años: muchas mujeres desean sentirse más vivas, sensuales y seguras en su cuerpo, pero su pelvis está desconectada, rígida o sobrecontrolada. No porque haya algo “mal” en ellas, sino porque han aprendido a habitar el cuerpo desde la exigencia, la forma o la mente.

La Formación en Danza Shakti no nace como una propuesta artística ni como una experiencia puntual. Nace como un recorrido corporal progresivo, diseñado para devolver sensibilidad, fluidez y presencia a la pelvis de una manera segura, consciente y sostenida en el tiempo.

Este no es un proceso rápido ni estético. Es un proceso profundo, somático y transformador, que requiere escucha, compromiso y respeto por el ritmo del cuerpo.

Te invito a leer este dossier con calma para que puedas sentir si este recorrido es para ti.

# Facilitado por:

Noelia Heredia, creadora de Chandrayali

Soy Noelia Heredia, creadora de Chandrayali, profesora de danza, yoga y guía corporal especializada en procesos de embodiment femenino. Acompaño a mujeres a volver al cuerpo, y especialmente a la pelvis, a través del movimiento consciente, la danza y la presencia.

Mi trabajo nace de una relación de toda la vida con el cuerpo. Llevo más de 10 años impartiendo clases de danza pélvica y danza sensual, y toda mi trayectoria ha estado vinculada al yoga, la conciencia corporal y el movimiento como vía de autoconocimiento.

Me he formado en:

- Sexualidad Sagrada Tao-Tántrica
- Somática y trabajo corporal
- Terapia menstrual cíclica
- Terapias manuales pélvicas e hidroterapia
- Tarot evolutivo terapeútico
- Facilitación de círculos de mujeres



Mi enfoque no es performativo. No busco que “te veas sensual”, sino que te sientas, que te habites. Trabajo desde una base clara: técnica pélvica + escucha interna + integración corporal real.

Danza Shakti nace como síntesis de este recorrido: un método progresivo para que la pelvis deje de ser una zona desconectada y se convierta en un centro vivo, sensible y expresivo.

# FORMACIÓN DANZA SHAKTI

DANZA PÉLVICA SOMÁTICA, SENSUAL Y CONSCIENTE

Y CERTIFICACIÓN DE  
FACILITADORAS

FORMACIÓN ONLINE

2026  
CHANDRAYALI

# Antes de Entrar...

## Lo que necesitas saber:

### Qué Sí es esta formación

- Un proceso corporal y somático progresivo
- Una formación en danza pélvica consciente
- Un espacio de aprendizaje, práctica e integración
- Un recorrido que trabaja cuerpo, sistema nervioso y energía

### Qué NO es esta formación

- No es fitness
- No es tantra explícito
- No es terapia
- No es una coreografía cerrada
- No es una experiencia de consumo rápido

### Qué puede remover

El trabajo con la pelvis puede movilizar:

- emociones antiguas
- memorias corporales
- resistencias al placer
- patrones de control o desconexión

Todo se aborda desde el movimiento, la presencia y la regulación, sin forzar procesos.

### Tu responsabilidad como alumna

- Escuchar tu cuerpo
- Pausar cuando lo necesites
- Practicar entre sesiones
- No compararte
- No exigirte resultados

Este proceso no funciona desde la prisa, sino desde la presencia sostenida.

# Dirigido a:

Mujeres que desean:

- Volver al cuerpo como templo de su energía femenina
- Moverse con placer, sensualidad y conciencia
- Comprometerse con un proceso real de transformación femenina

No es para quien busca soluciones rápidas o estética.

No es necesario tener experiencia previa o conocimientos de danza

# La Pelvis

...y por qué trabajamos desde aquí:

La pelvis es un centro físico, energético y expresivo fundamental.

Está profundamente relacionada con:

- La seguridad básica humana
- El placer
- La vitalidad
- La capacidad de recibir
- La expresión del deseo

En muchas mujeres, esta zona está desconectada no por falta de deseo, sino por exceso de control.

Cuando la pelvis no se siente segura, el cuerpo se protege.

Y un cuerpo que se protege no fluye.

Por eso en Danza Shakti no empezamos con movimientos intensos de la pelvis.

Empezamos sintiéndola, habitándola.

Desde ahí, el movimiento se vuelve orgánico, placentero y verdadero.

# ¿Qué es la DANZA SHAKTI?

## METODOLOGÍA

Danza Shakti es una metodología corporal progresiva basada en la danza pélvica consciente y la conexión con la energía sensual.

No es:

- Una coreografía
- Ni una improvisación caótica
- Ni una práctica sexual

Es un sistema de aprendizaje donde el cuerpo aprende a:

- Moverse con conciencia
- Sentir con seguridad
- Expresar de forma intuitiva

El movimiento no se impone. Lo construimos desde dentro.

# ¿Qué es la DANZA SHAKTI?

## METODOLOGÍA

La Danza Shakti se estructura a partir de dos grandes cualidades del movimiento: Lunar y Solar, representación de la energía Femenina y Masculina

Son formas concretas de mover el cuerpo que producen efectos específicos a nivel físico, nervioso y psicosomático.

Esta distinción es una de las bases metodológicas de la formación y determina el orden, el ritmo y la progresión del aprendizaje.

### MOVIMIENTO LUNAR

Regulación, fluidez y seguridad

El movimiento lunar incluye movimientos circulares y ondulatorios, realizados de forma continua, suave y sin impacto.

### MOVIMIENTO SOLAR

Activación, expresión y potencia

El movimiento solar incluye movimientos vibratorios, rítmicos y tónicos, con mayor intensidad y activación muscular.

# Estructura general de la Formación

## NIVEL 1 · FORMACIÓN EN DANZA SHAKTI (3 MESES)

- 6 encuentros en vivo (2h30)
- 6 prácticas entre sesiones
- Replays
- Base técnica pélvica y somática

## (Opcional) NIVEL 2 · CERTIFICACIÓN FACILITADORAS EN ACTIVACIÓN SHAKTI (3 MESES de clases formativas + ciclo de prácticas de facilitación)

- 6 clases en vivo (2h30)
- 6 prácticas de integración (1h30)
- Profundización en facilitación somática
- Ética, límites y contención
- 6 prácticas supervisadas para la evaluación final
- Certificado de finalización

Duración total de las clases de la formación: 6 meses

**\*IMPORTANTE:** Hay 3 meses de descanso entre la formación y la certificación. + ciclo de prácticas de facilitación supervisadas. Puedes ver las fechas completas en el calendario de fechas

# ¿QUÉ INCLUYE LA FORMACIÓN DE DANZA SHAKTI?

Un recorrido corporal completo y sostenido

Al inscribirte en la Formación en Danza Shakti, accedes a un proceso diseñado para que el cuerpo aprenda, integre y recuerde, no solo para vivir una experiencia puntual.

**6 clases en vivo de teoría y práctica de Danza Shakti (2h30)**

Espacios de aprendizaje profundo donde se transmiten la teoría y la base técnica pélvica junto con la integración somática del movimiento.

**6 encuentros de práctica guiada (1h30)**

Sesiones dedicadas exclusivamente a integrar lo aprendido, resolver dudas desde el cuerpo y permitir que el movimiento se asiente sin prisa.

**Acceso a las grabaciones de todas las sesiones de por vida**

Para que puedas repetir, pausar y volver al proceso cuando lo necesites, respetando tu propio ritmo.

**Manual de la alumna y Workbook de integración**

Material de acompañamiento con prácticas, recordatorios y preguntas de journaling para profundizar el proceso.

**Espacio grupal cuidado y grupo de WhatsApp Privado**

Grupo reducido de mujeres que recorren el proceso juntas, generando sostén y resonancia.

# Estructura de la Formación

## 6 MÓDULOS

### Módulo 1 · Despertar Pélvico

- 13 y 20 de Marzo -

#### Qué vamos a trabajar

- Conexión interna con la pelvis
- Conciencia ósea básica
- Respiración y peso
- Movimiento somático lento

#### Qué vas a aprender

- A sentir tu pelvis desde dentro
- A moverte sin exigencia
- A reconocer tensiones inconscientes

#### Propósito del módulo

- Mayor presencia
- Sensación de seguridad corporal
- Relación más amable con tu pelvis

### Módulo 2 · Pelvis Lunar

- 27 de Marzo y 3 de Abril -

#### Qué vamos a trabajar

- Espirales pélvicas
- Infinitos horizontales y verticales
- Coordinación pelvis y brazos
- Posturas en la Danza Shakti

#### Qué vas a aprender

- Técnica básica de danza pélvica
- Fluidez sin rigidez
- Continuidad

#### Propósito del módulo

- Mayor permiso al placer
- Reducción del autocontrol
- Sensación de fluidez interna

# Estructura de la Formación

## 6 MÓDULOS

### Módulo 3 · Fluir sensual

- 10 y 17 de Abril -

#### Qué vamos a trabajar

- Conexión craneo sacral
- Ondas espinales
- Integración completa de las esferas espinales
- Respiración y movimiento
- Continuidad

#### Qué vas a aprender

- A mover el cuerpo como una unidad
- A sostener la sensualidad sin actuación

#### Propósito del módulo

- Conexión prounda con tu sensualidad única
- Mayor coherencia corporal
- Confianza en tu ritmo interno

### Módulo 4 · Ritmo Solar

- 24 de Abril y 1 de Mayo -

#### Qué vamos a trabajar

- Cambios de tempo
- Micro vibraciones
- Ritmo e intensidad

#### Qué vas a aprender

- A sostener activación sin colapsar
- A mantener presencia en la intensidad

#### Propósito del módulo

- Aumento de capacidad energética
- Poder estable
- Más tolerancia a la intensidad

# Estructura de la Formación

## 6 MÓDULOS

### Módulo 5 · Activación Sacral

- 8 y 15 de Mayo -

#### Qué vamos a trabajar

- Vibración pélvica
- Conexión Sacral y Activación
- Sacudidas

#### Qué vas a aprender

- A liberar energía acumulada
- A activar vitalidad desde la pelvis

#### Propósito del módulo

- Descarga profunda
- Sensación de estar viva en tu cuerpo
- Aumento de placer y energía vital

### Módulo 6 · Poder Pélvico e Integración

- 22 y 29 de Mayo -

#### Qué vamos a trabajar

- Activación de glúteos
- Control y pausa
- Integración Energía Lunar y Energía Solar

#### Qué vas a aprender

- Tono y precisión pélvica
- A sostener tu movimiento con presencia

#### Propósito del módulo

- AumePoder femenino encarnado
- Magnetismo
- Claridad corporal
- Integración de todo el recorrido

# Calendario de fechas

## Formación

Horario: viernes de 16:00 a 18:00 (hora España) | Formato: online en vivo + grabaciones

La formación se organiza en 12 encuentros en total:

- 6 clases teóricas-prácticas (clase de módulo)
- 6 encuentros de práctica e integración

Cada módulo se vive en dos viernes consecutivos: primero una clase, y la semana siguiente una práctica guiada.

### MÓDULO 1 · DESPERTAR PÉLVICO Y BASE CORPORAL

- Clase Módulo 1: viernes 13 de marzo
- Práctica Módulo 1: viernes 20 de marzo

### MÓDULO 2 · PELVIS LUNAR

- Clase Módulo 2: viernes 27 de marzo
- Práctica Módulo 2: viernes 3 de abril

### MÓDULO 3 · FLUIR LUNAR

- Clase Módulo 3: viernes 10 de abril
- Práctica Módulo 3: viernes 17 de abril

### MÓDULO 4 · RITMO SOLAR

- Clase Módulo 4: viernes 24 de abril
- Práctica Módulo 4: viernes 1 de mayo

### MÓDULO 5 · ACTIVACIÓN SACRAL

- Clase Módulo 5: viernes 8 de mayo
- Práctica Módulo 5: viernes 15 de mayo

### MÓDULO 6 · PODER PÉLVICO E INTEGRACIÓN

- Clase Módulo 6: viernes 22 de mayo
- Práctica Módulo 6 y cierre: viernes 29 de mayo

# CERTIFICACIÓN DE FACILITADORAS EN ACTIVACIÓN SHAKTI (opcional)

La Certificación de Facilitadoras en Activación Shakti es la continuación natural para aquellas mujeres que, tras haber recorrido la Formación en Danza Shakti, sienten el deseo de acompañar y guiar a otras mujeres desde el cuerpo.

Esta certificación no se ofrece como una promesa de salida profesional inmediata ni como una identidad que ponerse encima. Se ofrece como un proceso de profundización, maduración y responsabilidad.

Aquí no se aprende solo qué hacer.

Se aprende cómo sostener, cómo guiar y cómo acompañar.

La certificación no es obligatoria.

Muchas mujeres llegan a la Formación en Danza Shakti sin saber si quieren facilitar. Y está bien así. La decisión de certificarte suele aparecer después de haber habitado tu cuerpo, cuando el movimiento ya no es solo para ti.

Por eso:

- Puedes realizar la Formación en Danza Shakti sin certificarte
- Puedes decidir ampliar a la Certificación una vez iniciado el proceso
- La certificación se ofrece como una opción consciente, no como una meta impuesta

# ¿QUÉ ES SER FACILITADORA EN ACTIVACIÓN SHAKTI?

Una facilitadora en Activación Shakti no es una bailarina ni una terapeuta.

Es una mujer que:

- Sabe sostener un espacio corporal
- Entiende los ritmos del sistema nervioso
- Puede guiar movimiento sin imponerlo
- Reconoce cuándo pausar
- Conoce sus límites y los del grupo

Facilitar no es liderar desde el ego.

Es presenciar, sentir y acompañar.

Esta certificación se apoya en tres pilares fundamentales:

## 1. Presencia corporal

Antes de guiar a otras, profundizas en:

- Tu propia regulación
- Tu escucha corporal
- Tu relación con la pelvis y la energía

No se puede sostener lo que no se ha integrado.

## 2. Marco somático

Aprendes a:

- Leer señales corporales
- Reconocer activación, cierre o disociación
- Proponer prácticas seguras
- Acompañar procesos sin invadir

El cuerpo marca el ritmo, no la técnica.

## 3. Ética y límites

Trabajamos:

- Límites claros
- Consentimiento implícito y explícito
- Rol de la facilitadora
- Responsabilidad y autocuidado
- Qué sí sostener y qué no

Sin ética, no hay facilitación.

# ¿QUÉ INCLUYE LA CERTIFICACIÓN DE FACILITADORAS?

6 clases en vivo (2.30h)

Espacios de transmisión donde se integran la facilitación somática, la energía Shakti, la estructura de sesiones y el rol de acompañar.

6 prácticas de integración (1h30)

Encuentros dedicados a practicar, observar e integrar

Ciclo de 6 sesiones adicionales de prácticas supervisadas

Prácticas quincenales enfocadas en sostener sesiones reales, integrar el rol de facilitadora, recibir feedback y afinar la presencia como guía para preparar la evaluación final.

Acceso a las grabaciones de todas las sesiones

Para revisar, integrar y volver al contenido cuando sea necesario.

Evaluación final

Un proceso de evaluación enfocado en coherencia, presencia y capacidad real de sostener un espacio.

Certificado de finalización

Como Facilitadora en Danza Shakti y el Método de Activación Shakti, acreditando haber completado el recorrido formativo y práctico.

+BONUS 1: VIDEO-BIBLIOTECA DE SESIONES DE ACTIVACIÓN SHAKTI

Acceso a una biblioteca exclusiva con más de 20 sesiones pregrabadas

+ BONUS 2 · SESIÓN PRIVADA 1:1 CON NOE HEREDIA (VHANDRAYALI) para revisar tu proceso personal, resolver dudas sobre facilitación, afinar tu rol y tu forma de guiar, acompañar bloqueos o inseguridades

# Estructura de la Certificación • 6 MÓDULOS

## Módulo 1 · La facilitadora y su cuerpo - 18 y 25 de Septiembre -

### Presencia, regulación y energía Shakti

Este módulo sienta la base del rol de la facilitadora como cuerpo presente y regulado

#### Qué vamos a trabajar

- Presencia corporal como base del acompañamiento
- Autorregulación del sistema nervioso
- Relación personal con la energía Shakti
- Reconocimiento de la energía vital en la pelvis
- Coherencia entre sentir, moverse y guiar

La facilitadora aprende a habitar su propia energía antes de acompañar la de otras.

## Módulo 2 · Energía Shakti y Marco Somático - 2 y 9 de Octubre -

### Comprender la energía vital femenina en la pelvis.

Este módulo profundiza en la comprensión corporal y somática de la energía Shakti.

#### Qué vamos a trabajar

- La pelvis como centro de energía vital femenina
- Relación entre movimiento pélvico y activación energética
- Diferencia entre activación consciente y sobreestimulación
- Lectura corporal de la energía en movimiento
- Regulación energética a través del cuerpo

Aquí la facilitadora aprende a reconocer y acompañar la energía

# Estructura de la Certificación • 6 MÓDULOS

## Módulo 3 · Diseño Sesiones de Activacion Shakti - 16 y 23 de Octubre -

### **Estructura, ritmo y coherencia energética**

En este módulo se aprende a estructurar sesiones completas desde la metodología de Activacion Shakti

### **Qué vamos a trabajar**

- Apertura del espacio y encuadre
- Aterrizaje corporal y regulación inicial
- Desarrollo progresivo de la sesión
- Integración y cierre
- Ritmo interno de una sesión
- Diseño e intención de una sesión

## Módulo 4 · Voz, presencia y guía

- 30 de Octubre y 6 de Noviembre -

### **Cómo guiar sin invadir**

Este módulo se centra en el arte de guiar desde la presencia.

### **Qué vamos a trabajar**

- Uso consciente de la voz
- Lenguaje corporal de la facilitadora
- Sostén del silencio
- Guía clara sin sobre-dirección
- Presencia como principal herramienta

La facilitadora aprende a acompañar sin controlar.

# Estructura de la Certificación • 6 MÓDULOS

## Módulo 5 · Ética, límites y contención

- 13 y 20 de Noviembre -

### Responsabilidad en la facilitación corporal y energética

Este módulo establece los límites claros del rol de facilitadora.

### Qué vamos a trabajar

- Contención y regulación emocional
- Límites personales y profesionales
- Consentimiento implícito y explícito
- Desregulación y qué hacer
- Derivación externa y autocuidado

## Módulo 6 · Integración Final y cierre

- 27 de Noviembre y 4 de Diciembre -

Este módulo integra todo lo aprendido en la práctica real.

### Qué vamos a trabajar

- Repaso teórico y práctico del contenido
- Dudas y Feedback
- Ajustes y refinamiento
- Preparación para las prácticas supervisadas y evaluación final
- Cierre grupal

# Calendario de fechas Certificación

Horario: viernes de 16:00 a 18:00 (hora España) | Formato: online en vivo + grabaciones

La certificación se organiza en dos fases:

Fase 1 · Formación en facilitación (3 meses)

- 12 encuentros en total (6 clases de módulo + 6 prácticas de integración)

Fase 2 · Prácticas de profundización (3 meses)

- 6 prácticas de integración (una cada dos semanas)

## FASE 1 - CLASES

### MÓDULO 1 · LA FACILITADORA Y SU CUERPO

- Clase Módulo 1: viernes 18 de septiembre
- Práctica Módulo 1: viernes 25 de septiembre

### MÓDULO 2 · ENERGÍA SHAKTI Y MARCO SOMÁTICO

- Clase Módulo 2: viernes 2 de octubre
- Práctica Módulo 2: viernes 9 de octubre

### MÓDULO 3 · DISEÑO DE SESIONES DE ACTIVACIÓN SHAKTI

- Clase Módulo 3: viernes 16 de octubre
- Práctica Módulo 3: viernes 23 de octubre

### MÓDULO 4 · VOZ, PRESENCIA Y GUÍA

- Clase Módulo 4: viernes 30 de octubre
- Práctica Módulo 4: viernes 6 de noviembre

### MÓDULO 5 · ÉTICA, LÍMITES Y CONTENCIÓN

- Clase Módulo 5: viernes 13 de noviembre
- Práctica Módulo 5: viernes 20 de noviembre

### MÓDULO 6 · INTEGRACIÓN

- Clase Módulo 6: viernes 27 de noviembre
- Práctica Módulo 6 y cierre: viernes 4 de diciembre

# Calendario de fechas

## Certificación

### FASE 2 - PRACTICAS SUPERVISADAS DE FACILITACIÓN

Ciclo de 6 prácticas (1 cada 2 semanas)

Las prácticas comienzan el viernes 8 de enero de 2027 y se realizan cada dos semanas.

- Práctica 1: viernes 8 de enero
- Práctica 2: viernes 22 de enero
- Práctica 3: viernes 5 de febrero
- Práctica 4: viernes 19 de febrero
- Práctica 5: viernes 5 de marzo
- Práctica 6: viernes 19 de marzo

# Cierre de la Certificación y Certificado de finalización

La Certificación de Facilitadoras en Activación Shakti forma mujeres capaces de:

- Sostener procesos corporales y energéticos
- Leer el cuerpo y la energía con criterio
- Facilitar desde la presencia y la ética

La Certificación de Facilitadoras de Activación Shakti no forma terapeutas “expertas en energía”. Forma mujeres con criterio, presencia y responsabilidad para acompañar procesos corporales y energéticos desde la pelvis.

Al completar el proceso, recibirás un Certificado de Finalización como:  
**Facilitadora en el Método de Activación Shakti**

Este certificado acredita haber recorrido un proceso de formación, práctica y evaluación bajo la metodología de Danza Shakti y el Método de Activación Shakti

# INVERSIÓN Y RECORRIDOS POSIBLES

## OPCIÓN 1 FORMACIÓN EN DANZA SHAKTI (3 meses)

- Preventa: 467€ - o 3 cuotas de 170€ (Hasta el 17 de Febrero)
- Early bird: 567€ - o 3 cuotas de 205€ (Hasta el 11 de Marzo)
- Precio normal: 780€

## OPCIÓN 2 - FORMACIÓN + CERTIFICACIÓN EN ACTIVACIÓN SHAKTI (6 meses+ ciclo de prácticas supervisadas)

- Preventa: 777€ - o 5 cuotas de 170€ (Hasta el 17 de Febrero)
- Early bird: 847€ - o 5 cuotas de 195€ (Hasta el 11 de Marzo)
- Precio normal: 1.117€

# Acuerdos, requisitos y compromisos

## REQUISITO DE ACCESO

Para acceder a la certificación es imprescindible:

- Haber completado previamente la Formación en Danza Shakti

## MODALIDAD Y ASISTENCIA

La certificación puede realizarse:

En directo, participando en las sesiones en vivo o en diferido, a través de las grabaciones

Sin embargo, la modalidad en diferido requiere la entrega de un informe escrito por cada módulo para poder verificar que la alumna está siguiendo el proceso, y está integrando el contenido

## PRÁCTICAS SUPERVISADAS (OBLIGATORIAS)

La certificación exige práctica real. Es obligatorio:

- Estar en vivo en un mínimo de 3 prácticas supervisadas de facilitación

## BAJAS, PAGOS Y ACCESO AL CONTENIDO

En caso de abandonar la certificación:

- No se realiza devolución de los importes ya abonados
- Es posible detener los cobros pendientes, si aplica
- Se pierde el acceso al contenido, grabaciones y materiales
- No se concede la certificación

# Cierre e invitación

Gracias por llegar hasta aquí.

Este recorrido no es solo una formación.

Es un camino de regreso al cuerpo como territorio sagrado, donde lo femenino no se idealiza ni se performa, sino que se practica, se habita y se encarna.

La Danza Shakti es una vía para recordar que el sagrado femenino no vive en conceptos, sino en la presencia, en la pelvis viva, en el movimiento que nace desde dentro y en la capacidad de sentir sin forzarte.

Si este camino resuena contigo, confía en esa resonancia como un saber interno.

Entrar en este proceso es una decisión consciente:  
un compromiso con tu cuerpo, con tu energía femenina y con una forma de estar en el mundo más encarnada,  
más honesta y más viva, desde tu centro, tu trono pélvico.

Gracias por tu tiempo, tu escucha y tu apertura.

Si decides caminar este recorrido, será un honor acompañarte.

Con amor, Noe, Chandrayali

**Puedes acceder al pago en la web o contactando a través de WhatsApp:**

**+34649291973**



# FORMACIÓN DANZA SHAKTI

## Y CERTIFICACIÓN DE FACILITADORAS

2026  
CHANDRAYALI