

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA TU MEMBRESÍA

MUKHIA YOGA CLUB

Un manual para guiarte paso a paso dentro de las recientes mejoras en el espacio virtual para tu práctica de Kundalini Yoga.



MEMBRESÍA 2024

Mukhia Yoga Club y Mukhia Yoga Plus:

[mukhiayoga.com/tu-membresia](https://www.mukhiayoga.com/tu-membresia)

Mukhia Yoga TV:

<https://www.mukhiayoga.com/yoga-tv>

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

ALGUNAS COSAS A CONSIDERAR

1. El acceso siempre es a través del menú de inicio “Miembros”

Al dar clic encima, deberás seleccionar la opción de tu membresía: **Yoga Club y Yoga Plus | Yoga Tv**

*La imagen del ejemplo está en visualización móvil (celular), para entrar desde un ordenador la opción de Miembros la encuentras del lado derecho superior.

Mukhia Yoga | Clase...
mukhiayoga.com

Acerca de

Cursos

Blog

Formación instructores

Miembros

qué

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS



Acerca de

Cursos

Blog

Formación

Miembros

Tus clases y programas



NUEVO

¡Prueba la nueva biblioteca de clases!



**DENTRO, ENCONTRARÁS LA
NUEVA BIBLIOTECA DE CLASES.**

¡ENTRA, TE ESTAMOS ESPERANDO!

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

La biblioteca se divide en 3 secciones:

Clases semanales
Clases mensuales
Meditaciones



Acerca de

Cursos

Blog

Formación

Miembros

Biblioteca de clases

Clases semanales

Clases mensuales

Meditaciones

Todos los videos son grabaciones que se quedan en la biblioteca permanentemente para que tú puedas acceder a ellos siempre que quieras. 24/7

CLASE 23 DE ENERO 2024

KRIYA PARA VER LA BELLEZA INTERIOR
KRIYA EXPERIMENTAR TU YO ORIGINAL

MEDITACIÓN CON EL PRAAN BHANDA MANTRA

Reproducir video

Q Buscar video...

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS



[Acerca de](#)

[Cursos](#)

[Blog](#)

[Formación](#)

[Miembros](#)

Biblioteca de clases

Clases semanales

Aquí encontrarás las clases de la semana, algo útil si no pudiste conectarte en vivo o si quieres volver a tomar alguna clase:

Martes 9 AM
Miércoles 5 PM
Viernes 6 AM

Clases mensuales

Aquí encontrarás la grabación de la clase especial/temática de cada mes:

2do Viernes de cada mes 9 AM

Meditaciones

Aquí encontrarás meditaciones que has realizado durante algunas clases, pero excluyendo la parte práctica de la clase y dejando únicamente la meditación.

*A partir de: las clases 2024.

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

Debajo de cada video (clase a reproducir) encontrarás un buscador con diversas opciones de tags o **palabras clave** visualizadas como etiquetas, al seleccionar una, el sitio te lanzará resultados dentro de tu búsqueda que tienen que ver con esa palabra.



179

Q Buscar video... X

adicción alma amor aura balance campo magnético chakras circulación compasión

confianza consciencia coraje corazón creatividad cuarto chakra cuerpo sutil depresión ego

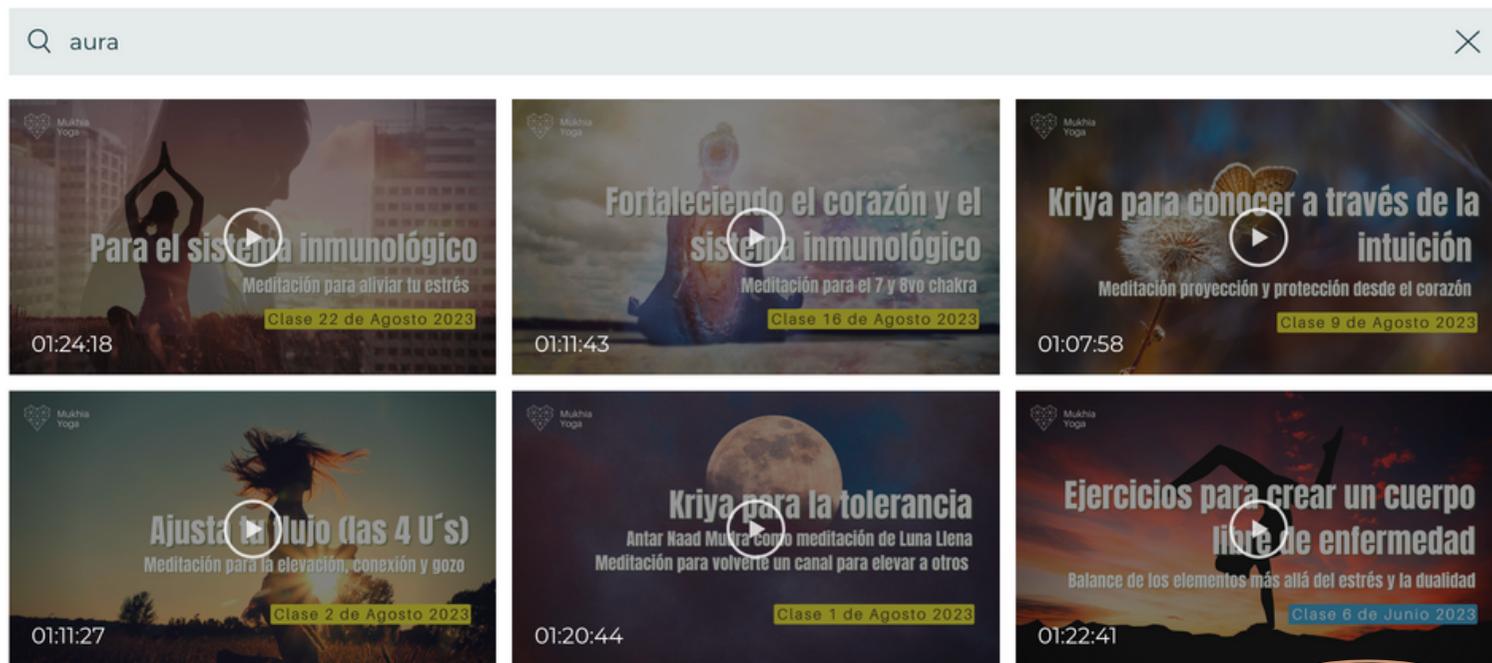
eliminación energía energía sexual enfoque equilibrio espiritualidad estrés fortalecimiento

hemisferios cerebrales intuición Kundalini Yoga mantras Meditacion mente negativa mente neutral

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

Por ejemplo:

Si seleccionaste “aura”, el sitio te arrojará todos los videos que encontró en relación a tu búsqueda.



Y puedes darle clic en “siguiente” para ver más resultados:



INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

El índice del temario por mes puedes verlo aquí:

<https://www.mukhiayoga.com/temas>

Tómalo como referencia, para recordar el tema de algún mes en específico y poder hacer la búsqueda como te explico en la página anterior.



Acerca de

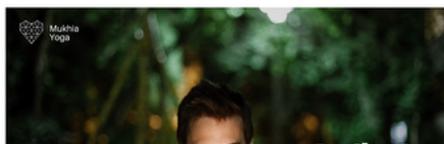
Cursos

Blog

Formación

Miembros

Biblioteca de Temas



INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

Más abajo encontrarás una opción que dice: **MATERIAL DE APOYO**

Esto te será útil, ya que hay clases en las que Mukhia compartirá contigo mantras o archivos .pdf con información valiosa para acompañar tu práctica.

Aquí debes buscar en base a la fecha correspondiente a la clase que deseas, seleccionando el ícono de calendario y dando clic en el botón buscar.

Material de apoyo

Busca por fecha de la clase

Clase
espec
del m

<	Enero	>	<	2024	>	
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

Entonces, **para tener acceso al material de apoyo adjunto a tus clases, deberás saber la fecha de la clase en específico para poder realizar la búsqueda.**

La fecha del video la obtienen en el título del video una vez que hacen clic en el, o también pueden mirar en la portada de la clase.



IMPORTANTE: Esta implementación, donde podrás acceder al material de apoyo está disponible para 2024 únicamente.

Con las clases anteriores a este año, de manera gradual y en la medida de lo posible se irá subiendo el material.

Si la clase no requirió de un mantra o archivo entonces no encontrarás nada en dicho apartado.

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

¿Qué puedes encontrar en MATERIAL DE APOYO?

Mantras: Tienes la opción de descargar la imagen con el texto del mantra.

Archivos pdf: Podrás visualizarlos desde tu equipo o también si gustas, descargar.

Audios: Disponibles para escuchar la clase especial mensual y la sesión de acompañamiento. Aquí no hay opción de descarga por motivos de seguridad y para salvaguardar la integridad de quienes participan en vivo durante estas sesiones.

Enlaces: Generalmente a Spotify, donde podrás escuchar los mantras.

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

Ejemplo:

El material de apoyo te aparecerá de este modo, con sus botones correspondientes para que tú puedas acceder.

En este caso, para escuchar el mantra, al hacer clic en el botón de enlaces te abrirá spotify para que puedas escucharlo.

Y para leer el mantra, podrás visualizar y descargar la imagen con el texto para cantarlo.

Enlaces mantras

Praan Bhandha Mantra SPOTIFY

Textos mantras

Praan Bhandha Mantra PNG



Pran Bhandha Mantra

PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN
PARA PARA PAVAN GURUU
PAVAN GURUU WAA-HE GURUU
WAA-HE GURU PAVAN GURUU

Pavan es el aire, la respiración, el portador del prana, la fuerza vital. Esto es Dios en acción.

Este mantra incrementa la energía pránica y da la experiencia de "que la fuerza esté contigo".

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

En cuanto a las sesiones de acompañamiento, podrás acceder a las grabaciones en:

<https://www.mukhiayoga.com/sesiones-acompañamiento>

Las sesiones en vivo son: 3er. Viernes de cada mes | 8 AM
Encontrarás esa biblioteca dentro de tu membresía, independiente a la nueva biblioteca de clases.

Observaciones: Recuerda que las clases en vivo no aplica para la membresía Mukhia Yoga Tv, si perteneces a esa membresía puedes ver las grabaciones únicamente.

INSTRUCTIVO ZONA: MIEMBROS

**GRACIAS
SAT NAM**



DESEAMOS QUE DISFRUTES PLENAMENTE DE TU
MEMBRESÍA 2024

CUALQUIER DUDA O PROBLEMA TÉCNICO ENVÍANOS
UN CORREO A INFO@MUKHIAYOGA.COM