



taller

vinayasa + yoga nidra

sábado 30 de noviembre

- 10-11.30

- 12-13.30

Aportación 15 euros

cris núñez yoga

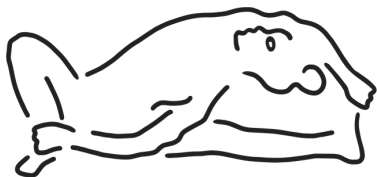
en tu estudio Pilates,
Sueca.



En el taller exploraremos diferentes planos de yoga.

Comenzaremos explorando el cuerpo y la respiración con secuencias de asanas dinámicas y desafiantes. Llevando la atención gradualmente hacia dentro para sumergirnos en un estado de meditación profundo a través del yoga nidra.

El yoga nidra es una técnica de meditación guiada que se realiza en savasana y que además de aportar una enorme serenidad supone el punto de encuentro entre el subconsciente y el consciente. Una práctica con un potencial transformador increíble.



cris núñez yoga

