



VINYASA &

YOGA NIDRA



con Cristina Nuñez - @cristina_nunez_yogavalencia

Sábado 23 de marzo de 12:00 a 14:00

* 25 EUR (Early Bird 20 EUR)

** Plazas limitadas

Te propongo una práctica completa y transformadora donde el Vinyasa y el Yoga Nidra se complementan a la perfección.

El taller comenzará con una sesión de yoga vinyasa, una práctica física, potente y desafiante en la que se coordinan las posturas con la respiración de manera dinámica. Mediante esta secuencia tonificarás y desbloquearás el cuerpo conscientemente y enfocarás la mente.

A continuación, con el cuerpo y la mente totalmente relajados te sumergirás en la experiencia del Yoga Nidra. Yoga Nidra es una técnica de relajación meditativa, que te transporta a un estado entre el sueño y la vigilia, un estado de receptividad máxima desde el cual puedes empezar a reprogramar tus hábitos y enfocarte en algún cambio personal que quieras llevar a cabo. Esta técnica reduce notablemente el estrés y la ansiedad aportando un estado de calma integral.

Un viaje hacia el silencio interior, la puerta de entrada a tu intuición y creatividad.

cris núñez yoga