

Lunes 18.45 a 20hs
en Satyananda Darshan,
Obligado 1068 / 7066059
práctica de yoga nidra

yoga nidra

es un método sistemático de inducir completa
relajación física, mental y emocional

“Durante la práctica de yoga nidra parecería que la persona está dormida, pero la conciencia está funcionando a un nivel más profundo. Por esta razón nos referimos al yoga nidra como sueño síquico o relajación con conciencia interior.

Si la conciencia puede separarse de la experiencia externa y del sueño, se vuelve muy poderosa y puede aplicarse de varias maneras; por ejemplo, para desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento y la creatividad o transformar la naturaleza.”

Swami Satyananda

Costo: \$350
Instructora: Florencia Flanagan