



TALLER DE YOGA

El Yoga es una filosofía de vida que nos ayuda a desarrollar en forma armoniosa nuestros aspectos físicos, mentales y espirituales, entendiendo al ser humano en su forma integral.

ASANAS O POSTURAS

Profundizamos en los aspectos estáticos y dinámicos de las Asanas promoviendo la tonificación general del cuerpo, disolviendo los focos de tensión en el cuerpo.

RESPIRACIÓN COMPLETA

La respiración completa o profunda, es la base en la práctica del Yoga. La respiración es consciente y utilizando en su totalidad nuestra capacidad pulmonar. Afectará no sólo el proceso de oxigenación del torrente sanguíneo sino que además beneficiará el funcionamiento general de nuestro organismo.

YOGA NIDRA, LA RELAJACIÓN PROFUNDA

La relajación guiada tensando y relajando el cuerpo seguido por visualizaciones para experimentar la energía sutil nos lleva a un estado de consciencia intermedio entre vigilia y sueño dejándonos completamente renovadas.

NADA YOGA, EL YOGA DEL SONIDO

Según la tradición Hindú y recientes investigaciones de la física cuántica todo lo que es manifiesto, desde los átomos a las galaxias, incluyendo los seres humanos, esta resonando acorde a una vibración que se mantiene desde el inicio de los tiempos. Exploramos y disfrutamos de la vibración de nuestra voz con Mantras guiando a la mente a permanecer en un estado de presencia, induciéndole a la concentración que lleva a la meditación.

Lugar :Nexe Salut c/ Gran de Gracia 56 1º1º Barcelona
14 de Mayo de 11 a 14h precio 40€

Impartirá el taller: Sigrid Wittrock. Profesora de Yoga certificada por Integral Yoga Satchidananda Ashram. Yogaville Virginia. USA

Reserva de plaza: info@nexesalut.es