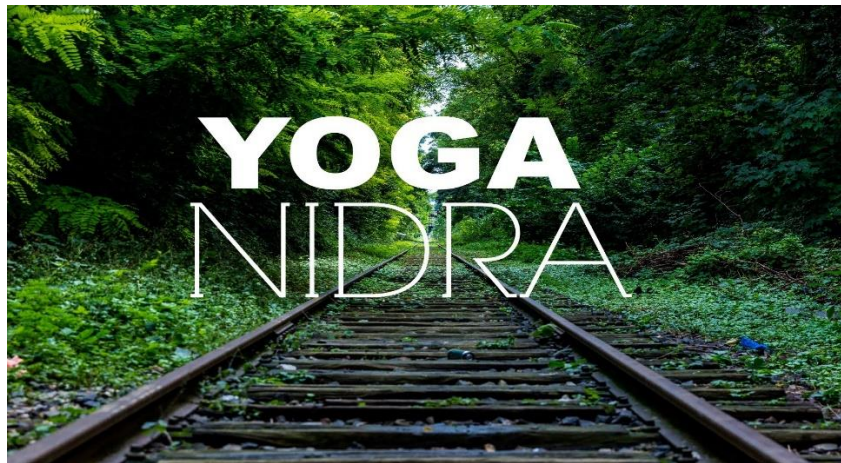


# RELAJACIÓN NIDRA



El Yoga Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa.

Yoga Nidra es un método sistemático para llegar a la relajación física, emocional y mental. Es un estado de sueño con plena lucidez. En él la receptividad aumenta y podemos conectar con el subconsciente y el inconsciente, con todos los potenciales positivos que ahí se acumulan para utilizarlos a nuestro favor. Cuando nos encontramos en una relajación muy profunda se producen nuevos caminos neuronales que producen cambios importantes en la manera en que tenemos de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo.

La duración es de 1 hora.

**Cuándo:** Viernes (a determinar)

**Hora:** 20.30h

**Precio:** 10 € (alumnos del centro 5€)

**Contacto:** 644.51.43.10

[eliteyogapilates@gmail.com](mailto:eliteyogapilates@gmail.com)

## ¡Reserva tu plaza!

