

HORARIO :

Viernes día 5: de 19.00 a 21:00
Sábado día 6: de 10.00 a 14:00 y
de 17:00 a 21:00
Domingo día 7: de 9:30 a 13:30

Las plazas serán limitadas.

MATERIAL NECESARIO:

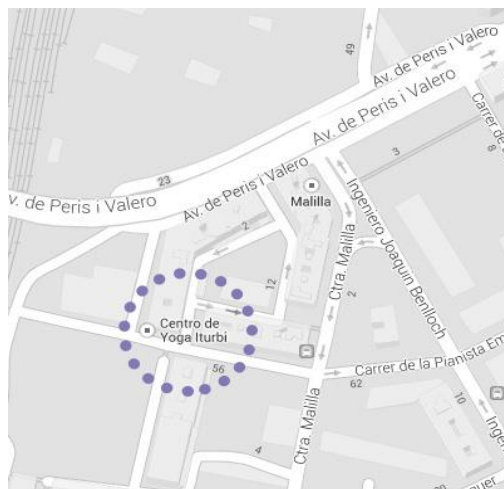
Cuaderno, Bolígrafo.
Manta o chal.
Accesorios necesarios para la
práctica del Yoga.



CONTACTO:

Teresa Sánchez Fernández
610 374 996
C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo 46006
Valencia

Email: centroyogaiturbi@gmail.com
www.centroyogaiturbi.com



PROFUNDIZANDO EN YOGA NIDRA

**5 - 6 - 7 mayo
2023**

Imparte:
**Swami Digambarananda
Saraswati**
DANILO HERNANDEZ

Organiza:
Centro Yoga Iturbi
C. Pianista Amparo Iturbi 47
610 374 996





Swami Digambarananda

Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige 'BINDU' Escuela de Yoga Chamartín (Madrid).

Profesor titulado por la Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy de Quebec.

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la "International Yoga Fellowship Movement" y la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Autor de los libros "CLAVES DEL YOGA" y "CONSCIENCIA DESNUDA, El proceso de la Meditación".

Swami Digambar destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre le Yoga, permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana.

www.yogabindu.net

PRESENTACION DEL SEMINARIO

“Yoga Nidra es un método sistemático para inducir a una profunda relajación física, mental y emocional. Yoga Nidra quiere decir sueño consciente, es un estado mental entre la vigilia y el sueño. Cuando practicas Yoga Nidra abres las fases profundas de tu mente (subconsciente e inconsciente). Puedes cambiar la naturaleza de tu mente, curarte enfermedades y restaurar tu genio creativo “.

Swami Satyananda Sarawati

“Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo del Ser Humano. Algunas son muy atractivas, espectaculares o exigentes. Otras incluyen complicados rituales, elementos simbólicos o parafernalias. También hay prácticas muy llamativas que prometen efectos maravillosos y cuyo resultado final suele ser “muchos ruidos y pocas nueces”. Otras en cambio trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad. Lo admirable del Método Yoga Nidra es que transforma y desarrolla al individuo de forma apacible y sencilla, mediante la relajación de todas las estructuras del cuerpo-mente”.

Swami Digambarananda (Danilo Hernández)

PROGRAMA

Desarrollo teórico-práctico del Método de Yoga Nidra en todas sus dimensiones:

- * **Annamaya Nidra**
- * **Pranamaya Nidra**
- * **Manomaya Nidra**
- * **Vijñanamaya Nidra**
- * **Anandamaya Nidra**
- * **Asmitamaya Nidra**

APORTACION:
150 €

Para formalizar la reserva:

1.- Llamar para comprobar que hay plaza al teléfono 610 374 996 (Teresa).

2.- Ingreso 50 € en:

Tríodos ES94 1491 0001 2020 0303 9829

Indicado en el concepto del ingreso tu nombre y apellidos.

3.- Enviar justificante del ingreso a:

centroyogaiturbi@gmail.com

El resto se abonará a la llegada en metálico.

Para más información llamar al teléfono: 610 374 996 (Teresa).

Se entregará Certificado de Asistencia.