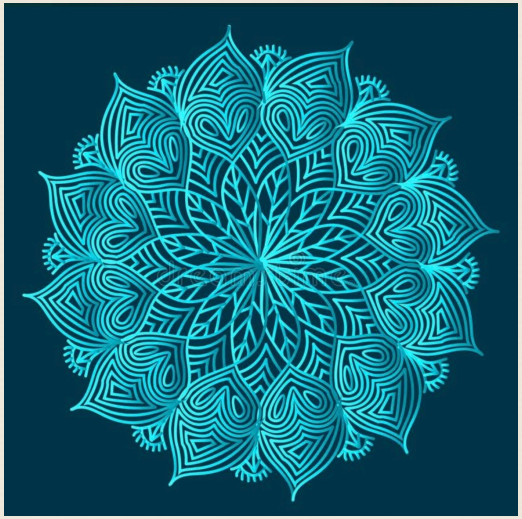
YOGA NIDRA

Una de las prácticas de yoga más conocidas en todo el mundo es Yoga Nidra. Swami Satyananda desarrolló este sistema entre 1943 y 1955 durante su etapa en Rishikesh, cuando vivió con su maestro Swami Sivananda.

Es un método sistemático de relajación física, mental y emocional que nos lleva a un estado intermedio entre el sueño y la vigilia y que llamamos sueño psíquico. Durante la práctica se llega a un estado total receptividad, ya que la conciencia se desconecta de los sentidos.

La práctica regular de Yoga Nidra libera impresiones mentales (*samskaras*) que nos ayudan a soltar los condicionamientos de nuestra mente y a reprogramarla con la resolución (*sankalpa*). Por lo tanto, podemos reorientar nuestra personalidad y así vivir en un estado de satisfacción constante.

Durante el seminario habrá sesiones prácticas y teóricas para que puedas incorporar la práctica en tu día a día sin dificultades.



'El mejor momento del día es ahora'

Anímate, te esperamos.

YOGA NIDRA

SEMINARIO BIHAR YOGA

Fechas: 16, 17 y 18 junio de 2023

Dirigido por:
Manuel Herrero (Sn. Shivachaitanya)
Blanca García (Sn. Pavitra)

Organiza:

Prana Satyananda Yoga

Manuel Herrero 670839677
Blanca García 666747998

www.pranasatyanandayoga.com

Los **seminarios** de **Bihar Yoga** son una oportunidad para profundizar en el desarrollo personal a través de conectar con la mente, el corazón y la acción y crear armonía entre ellos. Durante estos dos días tendremos la posibilidad de activar y equilibrar los diferentes cuerpos o 'Koshas' a través de las prácticas Yoga Nidra y con los mantras, asanas y pranayama de la mañana hasta la meditación de la noche experimentaremos los efectos del yoga entrando en un estado de calma constante.

La energía del lugar, de las personas que participan y de las prácticas nos permitirán liberarnos de los estados de dispersión mental para conectarnos con la positividad, creatividad y confianza en nosotros mismos. Sólo de esta manera podemos enfrentar los retos de la vida.

* Lugar:
Casa de Espiritualidad 'María Madre' de Guadalajara.
* Dirección:
Calle Donantes de Sangre, 1 Guadalajara - 19002

https://www.google.com/maps/place/Casa+de+Espiritualidad+Maria+Madre/@40.621221,-3.154326,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x8cf3125f3296c439!8m2!3d40.621221!4d-3.154326

*IMPORTE DEL SEMINARIO Y ALOJAMIENTO

El seminario tiene un importe de 200€. El precio incluye pensión completa en habitación individual.

Posibilidad de elegir entre comida vegetariana o mediterránea.

*Horarios

Viernes	19:30	Presentación
Sábado	08:00 - 9:30	Mantras, asanas y pranayama
	10:30 - 14:00	Sesiones teórico-prácticas
	16:00 - 20:00	Sesiones teórico-prácticas y havan
Domingo	08:00 - 09:30	Mantras, asanas y pranayama
	10:30 - 13:30	Sesiones teórico-prácticas

*MATERIAL NECESARIO

Ropa cómoda, esterilla, cojín de meditación y manta o chal.

* **HAVAN** durante el seminario se realizará un havan el sábado a las 18h.