



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

● **YOGA NIDRA**

En esta sociedad en la que se vive a un ritmo vertiginoso, todos necesitamos relajarnos a nivel no solo muscular sino psíquico y emocional y principalmente desdramatizar de nuestra amígdala cerebral situaciones vividas, mandando un mensaje positivo para eliminar lo negativo de nuestro interior.

El NIDRA es mucho más que una limpieza interior, es aprender a no acumular tensiones y a vivir las situaciones en su justa medida.

NIDRA significa en sánscrito, dormir, pero sólo físicamente ya que nuestra mente continuará despierta y alerta. Durante la práctica nos estamos moviendo entre sueños y la vigilia, lo que hace que el mensaje llegue al inconsciente con total efectividad

● **CLASES EN GRUPOS O PRIVADAS**

GRUPOS miércoles 19.30 h

Clases de 45 minutos a 1 hora de duración

SESIONES PRIVADAS HORARIO A CONCERTAR CON EL CENTRO

GRUPOS ESPECIALES PARA EMPRESAS EN NUESTRO CENTRO O EN LA PROPIA EMPRESA