



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

¿Te ayudamos a dejar de fumar...?

CURSO INTENSIVO DE 6 CLASES DE 1 HORA DE DURACIÓN

¿PARA QUÉ DEJAR DE FUMAR ?

No te vas a morir por fumar, al menos no más que otro que no fume pero vas a tener más riesgos y aún así esta no tendría que ser la razón para dejar de fumar, debes deseárselo tú.

El estrés, la polución, la comida basura, el mal humor, no tener tiempo, los números rojos, no tener trabajo, tener demasiado trabajo y tantas otras cosas también te acortan la vida, pero nos parece que el tabaco es lo único. Es cierto que hay una relación directa entre esa sustancia y algunas enfermedades, como la hay también entre el estrés y la angina de pecho.

Lo que quiero decir es si quieres dejar de fumar que no sea por que FUMAR MATA...SINO porque sientes que es una droga que controla tu vida, quizás desees cambiar eso...

Yo fui fumador durante 15 años, ahora llevo 10 sin fumar, y fue por un cambio de conciencia y porque entendí lo que se esconde detrás de cada cigarrillo.

EL CURSO SE BASA EN:

Entender porque fumamos realmente, aplicaremos técnicas de meditación y de relajación profunda para ayudar a controlar esta adicción. Hay 3 grandes razones por las que fumamos MENTAL, FISICA, SOCIAL

MENTAL - Nuestra mente, persigue deseos, el tabaco es uno.

FÍSICO- Al fumar trabajamos con la respiración y creamos una falsa sensación de paz al relajar el diafragma en cada calada.

SOCIAL- tiempo para descansar en el trabajo y también para compartir y sociabilizar.

Explicaremos esto en profundidad y lo enlazaremos con técnicas de meditación y relajación.

Aquí no vas a dejar de fumar con parches de nicotina y no te prometemos nada, no somos un equipo medico sino solo un centro de meditación y yoga. Te daremos las claves para que abras los ojos y solo dependerá de ti hacerlo o no....

Nuestras técnicas te ayudarán, solo eso, quizás no dejes de fumar después del curso, pero estarás mucho mas cerca de poder hacerlo, no prometemos resultados pero sí que tu visión del tabaco nunca será la misma porque fumar NO MATA. Vivir así SI.

- CONSULTAR FECHAS Y HORARIOS PARA CURSOS GRUPALES
- CURSOS PRIVADOS A CONCERTAR CON EL PROFESOR