



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

KUNDALINI

El Yoga es una disciplina física, mental y espiritual. Kundalini y Hatha son dos formas de práctica de yoga. El yoga tiene múltiples beneficios, como reducir el estrés, mejorar la flexibilidad, la realineación de la postura, la reducción de dolor en las articulaciones y mejorar el bienestar general. Eso, a nivel físico y sólo para empezar, ya que también nos ayuda a gestionar el estrés, y nos armoniza el espíritu haciendo que en poco tiempo notemos los resultados y nos sintamos más conectados con nuestro interior.

Hatha es la forma más conocida de yoga. Fue introducido en India en el siglo 15 por Yogui Swatmarama. Muchos otros estilos de yoga se originaron a partir de hatha, kundalini es una de ellas. La palabra hatha proviene del sánscrito y significa sol y luna, significando perfecto equilibrio y unión. Equilibrio entre la mente y el cuerpo a través de la utilización de asanas físicas, (posturas) y pranayamas (técnicas de respiración)

Kundalini es la fuerza vital o energía espiritual, que se encuentra en la base de la columna vertebral. Se simboliza como una serpiente enroscada. A diferencia de hatha, el propósito de kundalini yoga es despertar nuestra energía kundalini dormida y permitir así un alineamiento de nuestro centros energéticos CHAKRAS.

Los chakras están asociados con los principales aspectos anatómicos, tales como el estómago, el plexo solar, el corazón y la garganta. Utilizando las asanas kundalini y técnicas de respiración permites que la energía kundalini sane tu cuerpo y tu mente con herramientas que puedes utilizar en tu día a día.

Kundalini yoga se practica para aumentar la conciencia de sí mismo y alcanzar la felicidad así como una mayor conciencia a través del despertar kundalini

HORARIO

LUNES Y MIÉRCOLES 12 A 13.15 H