



# YOGA NIDRA

Relajación profunda con J.M. Lorente

## SITAR EN DIRECTO

Música india con Xavi Ganjam

[www.xaviganjam.bandcamp.com](http://www.xaviganjam.bandcamp.com)



Yoga Nidra significa sueño consciente. Es una práctica de meditación guiada y estructurada en diferentes fases que involucran el nivel físico, emocional y mental proporcionando una relajación muy profunda y el despertar de nuestro potencial interno.



**PRANA**

*Escuela de Yoga*

SEGURA, 21 y QUINTANA, 66

**Viernes 14 de Junio, 20,00 h.**

**APORTACIÓN: 10 euros**

**INFORMACION: 639 52 09 52**  
[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)  
[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)