



YOGA NIDRA

Relajación profunda con J.M. Lorente

SITAR EN DIRECTO

Música india con Xavi Ganjam

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

Sala SHAKTI, 16,30 h.

Traer esterilla, manta y cojín