

¿Cómo llegar?

- **En tren**, desde Chamartín.
- **En autobús desde Moncloa. Línea 684. Empresa Larrea. Tfno: 918 515 592**

<http://www.ctm-madrid.es/htdocs/esquemas/80688H1.gif>

- **En coche** por la Carretera de La Coruña Salida Km.42 hasta Guadarrama y allí el desvío por la M-622 hasta Cercedilla.

¿Qué llevar?

Esterilla o aislante, manta, cojín de meditación, cuaderno y boli.

Precio

195 €.
(Reserva de plaza 50 €).

¿Qué incluye?

Habitaciones individuales con baño.
Comida vegetariana

Contactar:

Jose **91 368 40 32/ 65 280 83 31**
Belén **66 123 53 59**
belen.sadhana@gmail.com
www.almayogamadrid.com

Yoga Nidra es una técnica que proviene del Tantra y que Swami Satyananda adapta a nuestros tiempos. **Un método sistemático de relajación física, emocional y mental.**

En este seminario, además de diversas prácticas, repasaremos los distintos aspectos que forman parte del Yoga Nidra, así como otros elementos que intervienen en el mismo.

Incluiremos **Hatha Yoga** y veremos cómo el "sueño" puede ser una oportunidad para practicar una forma de yoga que es **absolutamente deliciosa y que cambia no solo nuestras noches, sino también cada minuto de nuestros días.**



SEMINARIO DE "YOGA NIDRA"

Impartido por :

José Blázquez
(Profesor de Yoga)
Belén Pastor
(Profesora de Yoga)

Días 5, 6 y 7 de mayo
En los Molinos
(Cercedilla)
Residencia de la Sagrada
Familia C/Calvario, 14.

Viernes 5

**A partir de las 18:00
Llegada**

**19:30
Presentación.
Práctica de Hatha Yoga
y Yoga Nidra.**

**21:00
Cena**

**22:30
Teoría-práctica**

**23:00
Descanso**

Sábado 6

**8:00
Pranayama y Meditación**

**9:00
Desayuno**

**10:30
Hatha Yoga y Yoga Nidra
Teoría y prácticas**

**14:00
Comida**

**17:00
Teoría y práctica**

**21:00
Cena**

**22:30
Comentarios y práctica**

Domingo 7

**8:00
Pranayama y Meditación**

**9:00
Desayuno**

**10:30
Hatha Yoga y Yoga Nidra
Teoría y prácticas**

**14:00
Comida
y
Despedida**

