



CLASES DE MEDITACIÓN Y YOGA DE LAS EMOCIONES

Meditación es atención plena.

Yoga es unión. Unión de cuerpo, mente y alma

Ambas disciplinas nos permiten estar conectados con nosotros mismos y alinear nuestra alma con el cuerpo y la mente para obtener paz interior. Hay muchos caminos o métodos para alcanzar esa armonía pero se necesita de voluntad y constancia para se equilibre nuestra esencia con nuestra existencia.

Las clases de meditación incluyen técnicas de atención plena y silencio como el mindfulness, Vipassana, Budismo, con mantras como el Kundalini o Satnam Rasayen, estáticas como el Zen, o meditaciones activas de Gurdieff o Osho.

Las clases de yoga incluyen posturas estáticas o dinámicas (asanas), respiración (pranayamas), posiciones de mano (mudras), cantos (mantras) que son la base del Hatha Yoga y el Kundalini yoga.

Preguntar horarios llamando al 600 54 95 66