

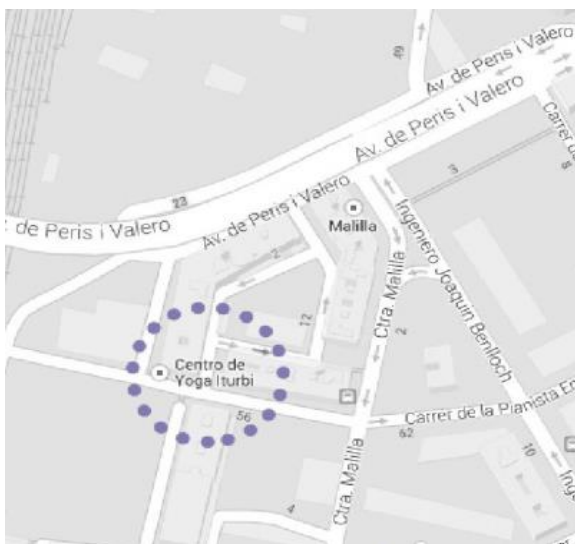


- Se entregará Certificado de Asistencia
- Plazas limitadas

*Rogamos puntualidad para no entorpecer la dinámica de las prácticas.*

*Las personas que no podáis venir el viernes, notificarlo para planificar el inicio del curso.*

*Personas fuera de Valencia, avisar con tiempo, para hacer la reserva de un Hotel o Albergue cerca del Centro de Yoga.*



### Contacto:

Teresa Sánchez Fernández  
610 374 996  
C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo  
46006 Valencia  
centroyogaitubi@gmail.com

# Profundizando en YOGA NIDRA

Dirigido por

Swami Digambarananda

Organiza:



**VALENCIA**

**12, 13 y 14 de Mayo de 2017**

**Información: 610 374 996**

[www.centroyogaiturbi.com](http://www.centroyogaiturbi.com)

## Swami Digambarananda

Discipulo de Sw. Satyananda y Sw. Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India).

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en el 1993, imparte clases de Yoga en Madrid desde hace más de 40 años.

Dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

Es autor del libro "Claves del Yoga".

Director de "BINDU" Escuela de Yoga Chamartín ( Madrid).

## Programa

Desarrollo teórico-práctico del Método de Yoga Nidra en todas sus dimensiones:

- **Annamaya Nidra**
- **Pranamaya Nidra**
- **Manomaya Nidra**
- **Vigñanamaya Nidra**
- **Anandamaya Nidra**

El programa incluirá prácticas de asanas.

## Presentación del Seminario

"Yoga Nidra es un método sistemático para inducir a una profunda relajación física, mental y emocional. Yoga Nidra quiere decir sueño consciente, es un estado mental entre la vigilia y el sueño. Cuando practicas Yoga Nidra abres las fases profundas de tu mente (subconsciente e inconsciente). Puedes cambiar la naturaleza de tu mente, curarte enfermedades y restaurar tu genio creativo".

### Sw Satyananda Saraswati

Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo del Ser y Humano. Algunas son muy atractivas, espectaculares o exigentes, otras incluyen complicados rituales, elementos simbólicos o parafernalias. También hay prácticas muy llamativas que prometen efectos maravillosos y cuyo resultado final suele ser "mucho ruido y pocas nueces". Otras en cambio trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad. Lo admirable del método Yoga Nidra es que transforma y desarrolla al individuo de forma apacible y sencilla mediante la relajación de todas las estructuras del cuerpo-mente.

### Sw Digambarananda

## Aportación

Precio 150 €

Para reservar plaza será necesario realizar un ingreso de 50 € indicando nombre y apellidos y el resto se abona la inicio del seminario.

Tríodos **1491 0001 20 2003039829**

Contactar con Yoga Iturbi para confirmar plaza.

Solo cuando se reciba la notificación del ingreso se reservará la plaza.

Una vez realizada la transferencia, comunicarlo al Centro o enviar el resguardo por e-mail a

**centroyogaiturbi@gmail.com**

## Horario:

Viernes día 12: de 19 a 21 h.

Sábado día 13: de 10 a 14 h. y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo día 14: de 9 a 13 h.

*Traed cuaderno y bolígrafo y los accesorios necesarios para la práctica de Yoga.*