

HORARIO :

Sábado día 16 de 10:00 a 14:00 y
de 17:00 a 21:00

Domingo día 17 de 9:30 a 13:30

Se entregarán CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

MATERIAL NECESARIO:

Cuaderno, Bolígrafo.

Manta o chal.

Accesorios necesarios para la
práctica del Yoga.

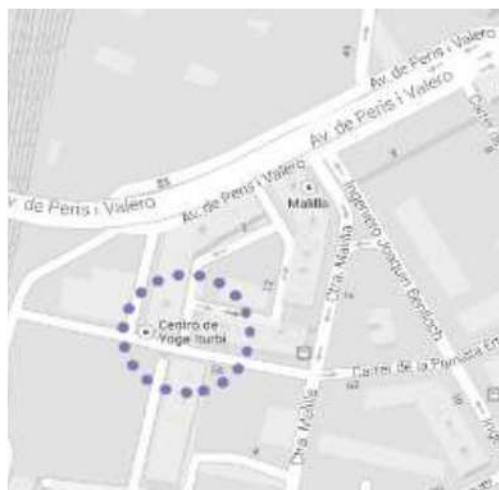


CONTACTO:

Teresa Sánchez Fernández
610 374 996

C/ Pianista Amparo Iturbi 47, bajo 46006
Valencia

Email: centroyogaiturbi@gmail.com
www.centroyogaiturbi.com



¡ MUY IMPORTANTE !

Las plazas son limitadas. Se asignarán por
orden de inscripción

YOGA NIDRA PROFUNDIZACION

Dirigido por:

Swami Digambarananda
Saraswati

DANILO HERNANDEZ

16 y 17 de mayo de 2026
Valencia

Organiza:

Centro Yoga Iturbi
C. Pianista Amparo Iturbi 47
610 374 996 (Teresa)





Swami Digambarananda

Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige 'BINDU' Escuela de Yoga Chamartín (Madrid).

Profesor titulado por la Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy de Quebec.

Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la "International Yoga Fellowship Movement" y la "Bihar School of Yoga" de Munger, India.

Autor de los libros "CLAVES DEL YOGA" y "CONSCIENCIA DESNUDA, El proceso de la Meditación".

Swami Digambar destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre le Yoga, permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos. www.yogabindu.net

PRESENTACION 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 prácticas Yoga Nidra abre las fases profundas de tu mente "subconsciente e inconsciente ". Puedes cambiar la naturaleza de tu mente, curarte enfermedades y restaurar tu genio creativo".

Swami Satyananda Saraswati

"Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo de Ser 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 suelen 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".

Swami Digambarananda (Danilo Hernández)

PROGRAMA

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

- **Annamaya Nidra**
- **Pranamaya Nidra**
- **Manomaya Nidra**
- **Vijñanamañña Nidra**
- **Anandamaya Nidra**
- **Asmitamaya Nidra**

Aportación del seminario 165 €
(alumnos del Centro 150€)

Como reservar: Ingreso de 50 € en:
B Sabadell ES97 0081 1327 4900 0138 4449
Bizum al 610 374 996

Indicando en el concepto del ingreso nombre y apellidos.

Inscripción: Una vez realizado el ingreso de la reserva, habrá que confirmar enviando un WhatsApp al teléfono 610 374 996 o email al centroyogaiturbi@gmail.com

El resto se abonará a la llegada en metálico.

Política de cancelación: Podrás cancelar sin costo alguno si lo comunicas con al menos 15 días de anticipación. En caso contrario nos reservamos un 25 % por gastos de organización.