

SESIÓN ANTIESTRÉS

Todos los miércoles a las 19.15h.



especialmente indicada para aquellas personas que no deseen una clase convencional de Yoga y que quieran trabajar la respiración, la relajación, meditación y unos estiramientos suaves.

ELEMENTOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN:

- TOMA DE CONCIENCIA
- ESTIRAMIENTOS
- PRANAYAMA
- DO-IN (automasaje)
- RELAJACIÓN
- YOGA NIDRA
- MEDITACION VIPASSANA

Todo lo propuesto aplicado en base a PNL (programación neurolingüística), lo cual nos hace poder afirmar el éxito del resultado que esperamos de estas sesiones.