

CLASES DE YOGA Y MEDITACIÓN



Imparte: Raquel-Urvasi, profesora de Yoga y Meditación

LOS LUNES de 19'30 a 21'30 h.

Al mes: 40€

Clases sueltas: 15€

Para alcanzar la meditación, antes hay que practicar las posturas para aprender a estar relajado, una respiración consciente para calmar las emociones y una mente concentrada para conseguir calmar los pensamientos, y así alcanzar el estado de Paz necesario para llevar una vida plena y dichosa.

Estas clases **teóricas y prácticas**, tiene como objetivo conocer, aprender, practicar y profundizar en las técnicas y herramientas para que la meditación sea más fácil."

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



www.yogadevi.es

Calle Fuente el Sol, 65

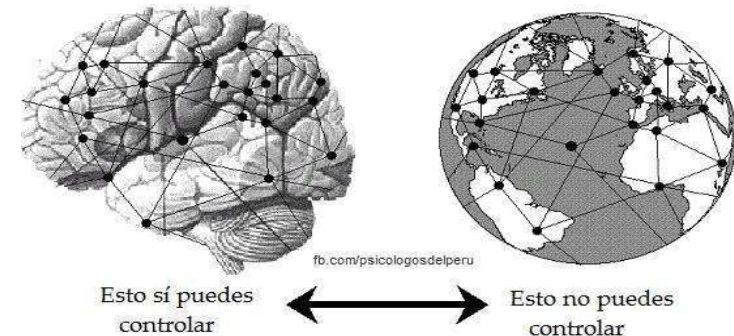
☎ 620 672 895

raquel.yogadevi@gmail.com

Después de la experiencia del curso anterior donde los lunes había clases de meditación y a continuación la clase de yoga, he visto necesario que se unan en una sola, para conseguir una práctica más fácil a la hora de meditar.

Comprobando que cada vez hay más personas interesadas en meditar, y basándome en esta experiencia, se pone en marcha esta clase para todas las personas que quieran profundizar más en esta técnica milenaria, donde hoy en día es tan necesaria para nuestra vida, porque las obligaciones nos arrastran fuera del estado de Paz necesario para llevar una vida plena y dichosa.

Por una lado la meditación nos ayuda a desconectarnos del exterior, para conectarnos con lo que somos y las técnicas de una clase de yoga favorecen para que se den las circunstancias necesarias para conseguir alcanzar la meditación.



No puedes controlar el mundo pero sí puedes controlar tu mundo interior.

Descárgate GRATIS en tu móvil o tablet la App **"Momentos de Calma"** encontrarás audios para meditar, relajarte, aprender a respirar...