



## PROFUNDIZANDO EN YOGA NIDRA

“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 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 real, 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

### Swami Digambarananda Saraswati

Discípulo de Sw. Satyananda y Sw. Niranjanananda. Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Es fundador y director de la Escuela de Yoga de Chamartín “Bindu”, en Madrid.

Es profesor de Yoga titulado por la “Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy” de Quebec, Canadá, en 1975. Desde 1984 permanece vinculado a la Bihar School of Yoga de Munger, India. En 1993 fue reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) por la Bihar School of Yoga y el International Yoga Fellowship Movement.

Es autor del libro “Claves del Yoga”, obra de gran interés por ofrecer una síntesis completa de la enseñanzas del yoga expuestas de manera sistemática, objetiva y clara.

Sw. Digambar destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre el yoga permite que la práctica del yoga pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos.

Desde hace años, dirige regularmente cursos y seminarios de Yoga en diferentes ciudades españolas y en Sudamérica

### Horarios

Viernes 19:00 ➔ 21:00

Sábado 10:00 ➔ 14:00  
16:30 ➔ 20:30

Domingo 10:00 ➔ 14:00

Rogamos puntualidad para no entorpecer la dinámica del curso.

La puerta de la calle se cerrará a la hora.

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