

PRECIO: 150 €

para inscripciones antes del 5/1/2022).
Posteriormente: 175 €.

Precio reserva anticipada para alumnos
Pranayoga: 120 € (precio sólo válido para
reservas hasta el 10 de diciembre de 2021),
Socios del IAYOGA: 10% de dto.

Para reservar plaza será necesario realizar ingreso
(75 € o pago completo) en:
CAJAMAR ES61 3058 0990 2127 0912 4386
indicando nombre y apellidos. Concepto: 'Nidra' o
Bizum al 633447174, comunicándolo por
WhatsApp.

En caso de no poder asistir y comunicándolo
antes del 5/1/22 se efectuará la devolución
íntegra de la reserva, menos el 30% por gastos de
organización. Después de esta fecha no habrá
devolución.

Solo cuando se reciba la notificación del ingreso
se reservará la plaza. Una vez realizada la
transferencia comunicarlo enviando el resguardo
a: infopranyogamalaga@gmail.com

RESERVAS: 633447174



Pranayoga Málaga.
Tlfs/WhatsApp 633447174 - 611457907
infopranyogamalaga@gmail.com
<https://pranayogaformacion.es/nidra.html>



organiza:
Pranayoga

Málaga, 22 y 23 enero

**Danilo Hernández
(Swami Digambarananda)**

Autor del libro "Claves del Yoga".

Yoga Nidra



*Lo admirable del método de **Yoga***

***Nidra** es que transforma y*

desarrolla al individuo de forma

apacible y sencilla, mediante la

relajación de todas las estructuras

del cuerpo-mente...

Danilo Hernández



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 final suele ser “mucho ruido y pocas nueces”. Otras en cambio trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad.

Daniilo Hernández



PROGRAMA:

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

- Annamaya nidra
- Pranamaya nidra
- Manomaya nidra
- Vigñanamaya nidra
- Anandamaya nidra

-
- Se entregará Certificado de Asistencia.
 - Plazas limitadas.

Rogamos puntualidad para no entorpecer la dinámica de las prácticas (la puerta se mantendrá cerrada una vez iniciado el Seminario).

Traed cuaderno, bolígrafo, cojín, mantita o chal y los accesorios necesarios para la práctica de Yoga (esterilla personal).

LUGAR:

Centro de Yoga Amitabha
Alameda de Colón, 16. Bloque 3, 2º F
29001-Málaga

HORARIOS:

Sábado: de 9:30 a 14 hrs. y de 17 a 21 hrs.
Domingo: 9:30 a 14 hrs.



DANILO HERNÁNDEZ

(Swami Digambarananda) es 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** en Madrid. Profesor titulado por la “*Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy*” de Quebec. Reconocido como Yogacharya (maestro de Yoga) en 1993 por la *Internacional Yoga Fellowship Movement* y la *Bihar School of Yoga de Munger* (India). **Autor del libro “Claves del Yoga”.**

Swami Digambarananda destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre el Yoga permite que su práctica pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana.