



YOGA Y SONIDO

Un espacio de movimiento y de quietud que une cuerpo, mente, emoción para un mayor bienestar

¿QUÉ OFRECEMOS?

Clases grupales o individuales para observar el cuerpo, enfocar nuestra mente, conectar con el entorno, equilibrar las emociones y armonizar la energía.

La creación de un espacio de escucha y autocuidado que une cuerpo, mente y emoción para un mayor bienestar. Trabajamos esa unión a través de la respiración consciente y de posturas de Hatha yoga para todos los niveles que aportan equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza.

El sonido y la vibración de instrumentos (cuencos, gong, arpa, shruti box, tambor oceánico, etc.) acompañan la meditación y/o la relajación, profundizando en el interior de cada un@...



¿PARA QUIEN?

- Para todas las personas interesadas en un bienestar corporal, mental, emocional.
- Para padres y madres queriendo fomentar calma, paciencia y creatividad a sus hijos/as.
- Para personas con necesidad específica: insomnio, estrés, ansiedad, tensión corporal, dolor, vacío existencial...
- Para individuos en búsqueda de experiencias relajantes y/o terapéuticas desde una dimensión energética, vibracional y espiritual.