

Ciclo YOGA NIDRA 2026

ONLINE en directo/ PRESENCIAL en Darshana Yoga Studio (Zaragoza)

Jueves de 19:30 a 20:30 h mensual



Guiado por:

Juan José Enrique - Profesor de Yoga y Meditación, Psicólogo sanitario y Psicoterapeuta

Yoga Nidra es una práctica de relajación/meditación que puede traducirse como «Sueño psíquico», favoreciendo un estado de profunda relajación física, mental y emocional que nos aporta descanso y bienestar a la vez que armoniza y equilibra nuestro organismo.

Calendario sesiones Yoga Nidra 2026:

22 de enero

19 de febrero

12 de marzo

16 de abril

21 de mayo

Aportación:

60 €/ciclo Yoga Nidra (5 sesiones) - 15 € sesión

Información e inscripciones: Darshana Yoga Studio

Tfno/Whatsapp **606 282 066** – info@darshanayoga.es

www.darshanayoga.es

