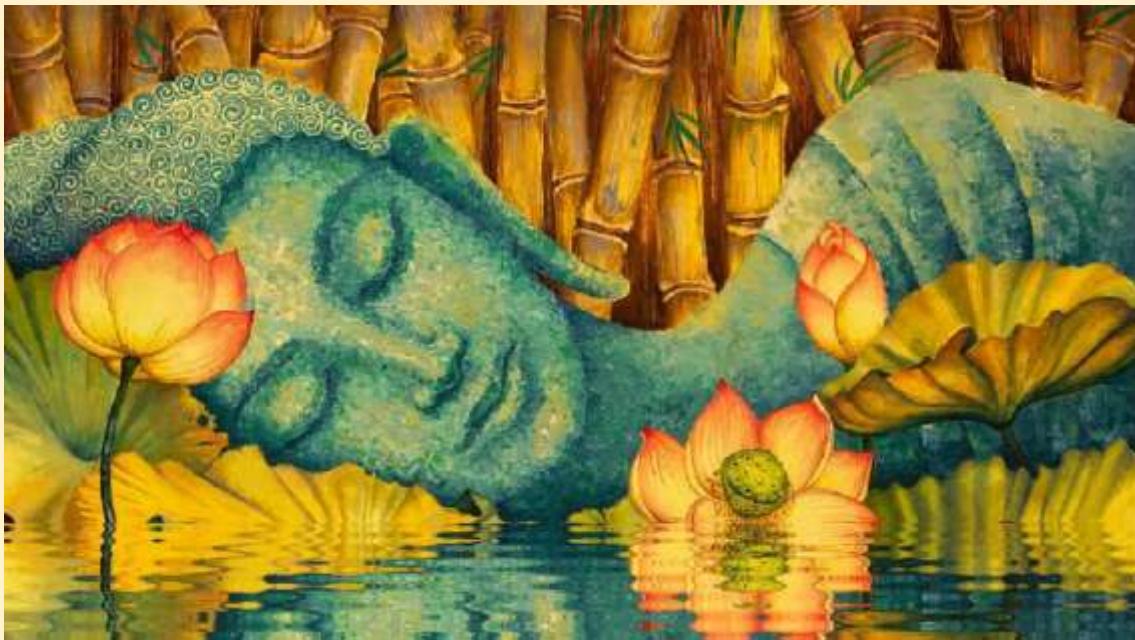


# **Ciclo YOGA NIDRA 2026**

**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](mailto:info@darshanayoga.es)**

**[www.darshanayoga.es](http://www.darshanayoga.es)**

