



Jornada de

PUERTAS ABIERTAS

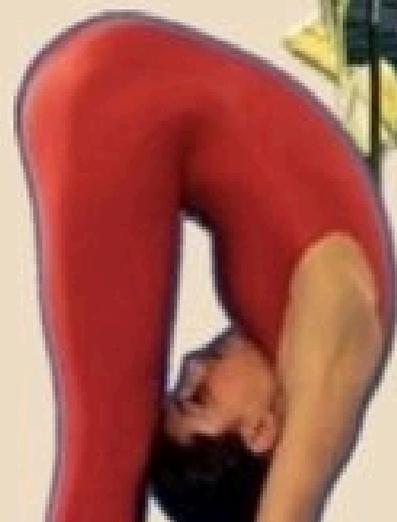
6 DE SEPTIEMBRE

Crecer en conciencia

Te invitamos a vivir Esana Yoga, actividades para todos, conexión interior y un espacio creado para tu bienestar.

Inscripciones: 628 06 54 83

ESANA YOGA



Programación

PUERTAS ABIERTAS

Creecer en conciencia

SALA DHARMA (sala grand)

- **9:30 Yoga y Meditación:** "Escucha y presencia" (Francesca Lancharro Barco)
- **11:00 Vinyasa Yoga** "Fluir Consciente" (Eliana)
- **12:30 Sesiones de Movimiento.** (Natalia Jiménez Gallardo)
- **17:00 Taller Handstand Up** (Alfonso Garallar)
- **18.30 Feldenkrais y danza** Movimiento consciente para desarrollar la creatividad (Sandra Ortega y Pepa Conde)
- **20:00 Taichí** (Jesús García de la Osa)
- **21:00 Taller Canto de Mantras y danza clásica India** con muestra final.
(Beatriz Crespo y Eduardo Lastra)

SALA SAMATHA (sala petita)

- **10:30 Charla Hipnosis**, desmontando el Mito (Maribel Encina)
- **11:00 Charla Hipn parto:** Preparación para un parto positivo (Maribel Encina)
- **11:30 Charla:** Aspectos "invisibles" de la salud/enfermedad y Biomagnetismo (Susana Delgado)
- **12:30 Taller Mindfulness MBSR** Sesión informativa gratuita (Karina Morales)
- **17:00 Taller de Automasaje** (Laura Sánchez)
- **18:00 Taller de Acroyoga** (María y Perico)
- **19:00 "Espacio vitamina"** limpia y recarga tu energía. Alinea tu vibración con tus objetivos (Fran Solomo Vetna)

Inscripciones:
628 06 54 83

