

“EN EL CENTRO **KUNDALINI YOGA RAM DAS**
 ENCONTRARÁS UN ESPACIO DONDE CONECTAR CONTIGO,
 PARA QUE PUEDES DISFRUTAR DÍA A DÍA
 DE MAYOR PLENITUD Y BIENESTAR”

HORARIO **KUNDALINI YOGA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
06:30 H.						<u>KUNDALINI YOGA</u>
07:00 H.		<u>KUNDALINI YOGA</u>			<u>KUNDALINI YOGA</u>	
10:00 H.		<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>KUNDALINI YOGA</u>		
13:00 H.						
15:30 H.		<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>KUNDALINI YOGA</u>		
16:30 H.						
17:30 H.		<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>KUNDALINI YOGA</u>		
18:00 H.			<u>RESPIRA Y RELAJA</u>			
19:00 H.	<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>MEDITA E INTEGRA</u>	
20:30 H.		<u>KUNDALINI YOGA</u>		<u>KUNDALINI YOGA</u>		

DURACIÓN DE LA CLASE 1 HORA 30 MIN. APROX.

KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS

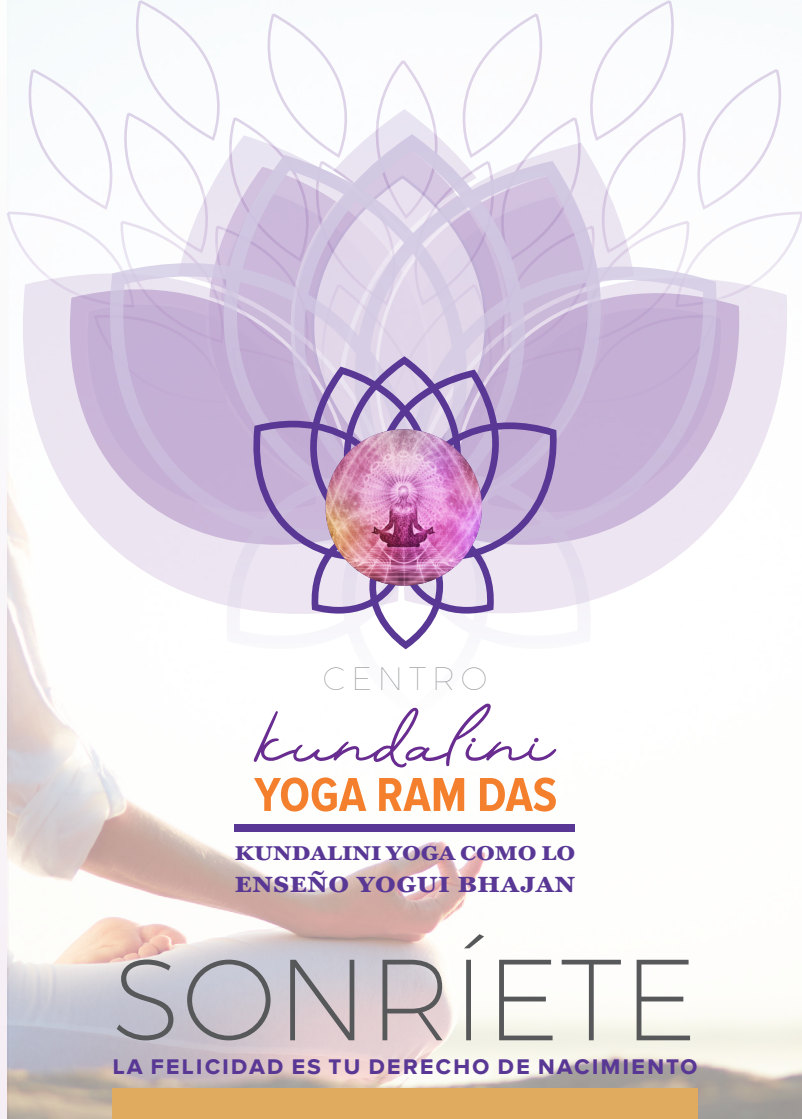
Empoderate durante el embarazo, toma consciencia, entrena tu cuerpo, aprende a mantener tu mente relajada y tu estado emocional en calma para controlar la situación en los momentos más cruciales y hermosos de dar a luz. Crea una conexión profunda con tu bebé preparándolo para el nacimiento y una relación auténtica. Clases adaptadas a cada Mamá según mes de embarazo.

calle huertos nº 10. 13004 ciudad real

T. 926 924 084 • M. 615 010 763

INFÓRMATE

infoyogaramdas@gmail.com - www.kundaliniyogaramdas.es



CENTRO

kundalini
YOGA RAM DAS

**KUNDALINI YOGA COMO LO
 ENSEÑO YOGUI BHAJAN**

SONRÍETE

LA FELICIDAD ES TU DERECHO DE NACIMIENTO

¿Qué es KUNDIALINI YOGA?

KUNDALINI YOGA es una disciplina ancestral. Trabaja todos los aspectos del ser humano para lograr el equilibrio físico, mental y emocional. Te ofrece la experiencia de volverte totalmente consciente y desarrollar tu potencial creativo.

Es un YOGA EXCLUSIVO al alcance de todos.

En nuestras clases practicarás:

Asanas dinámicas (posturas corporales), pranayama (técnicas de respiración), meditaciones activas y pasivas además de relajaciones guiadas.

¿Cuáles son sus beneficios?

- Aumenta el bienestar y la energía vital,
- Reducir la ansiedad y el estrés,
- Regular los sistemas glandular, nervioso, circulatorio,
- Mejorar la flexibilidad y tonificar el cuerpo,
- Corregir y alivia dolores de espalda y musculares,
- Potenciar tus cualidades y
- Mejorar tus habilidades para manejar con éxito los retos de la vida.

www.kundaliniyogaramdas.es



ACTIVIDADES

Además de KUNDALINI YOGA OFRECEMOS

1. MEDITACIÓN

¿Te gustaría tener una mente clara, dejar de reaccionar y llevar tu vida a otro nivel? Con las meditaciones de Kundalini Yoga podrás conseguir esto y mucho más.

2. CONCIERTO DE GONG

En estos conciertos lograrás sentir estados de relajación y paz muy profundos, experimentando como tu cuerpo resuena con la vibración del Gong y tu mente se despeja. Anímate a la experiencia.

3. MASAJE YÓGUICO

Alivia tu cuerpo de la tensión generada por el estrés, la ansiedad y todos los estados nerviosos, combinando distintas técnicas de masaje, digitopresión y ajuste craneal basados en la ciencia del KUNDALINI YOGA.

4. CONECTA CORAZÓN-MENTE-CUERPO

En esta sesión individual recuperas el bienestar y la armonía reconectándote con la felicidad, alineandote con tu propósito y recibiendo un nuevo impulso hacia aquello que quieres conseguir

5. RESPIRA Y RELAJA

Aprende a sacarle todo el partido a tu respiración, incrementa tu vitalidad. Te enseñaremos técnicas de respiración para sentir la plenitud y controlar todos los estados de ánimo, desarrollar la concentración y promover un sentimiento de conexión y presencia.