

# Yoga para la calma



essentia  
yoga y salud

Sábado 15 de Febrero 2020

10.30 a 11.00 - Práctica bioenergética para liberar el cuerpo-mente

11.00 a 12.45 – Asanas y pranayama para la relajación psicofísica

12.45 a 13.30 - Yoga Nidra: *descanso profundo y calma total*