

Curso de Meditación

Sueños y Lunas. Programa

CUARTO CRECIENTE

- Yoga Nidra: creación e intención
- Nyasa Yoga: la magia del OM
- Relajación y Udana Vayu: trabajando propósito de vida
- Meditación & Ritual luna creciente: Activando Bindu Visagra, el 8º chakra, el néctar de los dioses.
- PDF la Diosa guerrera en ti
- Regalo. Salvapantalla móvil. Afirmación de la semana

LUNA LLENA

- Yoga Nidra para dormir: recuperando energía
- Nyasa Yoga: sanando tu luz
- Relajación & Samana Vayu: luz en las sombras
- Meditación & Ritual luna llena
- PDF la Diosa Madre Tierra en ti
- Regalo. Salvapantalla móvil. Afirmación de la semana

CUARTO MENGUANTE

- Yoga Nidra: dimensión sutil
- Nyasa Yoga: tocando la consciencia
- Relajación & Apana Vayu: soltando lo que no te deja avanzar
- Meditación & Ritual luna menguante
- PDF la Diosa destructora en ti
- Regalo. Salvapantalla móvil. Afirmación de la semana

LUNA NUEVA

- Yoga Nidra conecta con tu esencia
- Relajación psíquica: recorridos mentales
- Savasana & Prana Vayu: soltando
- Meditación & Ritual luna nueva
- PDF la Diosa creadora en ti
- Regalo. Salvapantalla móvil. Afirmación de la semana