

CURSO PARA CALMAR LA MENTE EN OTOÑO



¿QUÉ ES ESTE CURSO ON-LINE?



En una formación on-line para aprender técnicas sencillas para centrar y calmar la mente y lograr calmar vata dosha.

Tiene una duración de 3 meses.

Los martes y jueves a las 21:00 se hará una sesión conjunta por Zoom que quedará grabada

¿POR QUÉ ESTE CURSO ON-LINE?

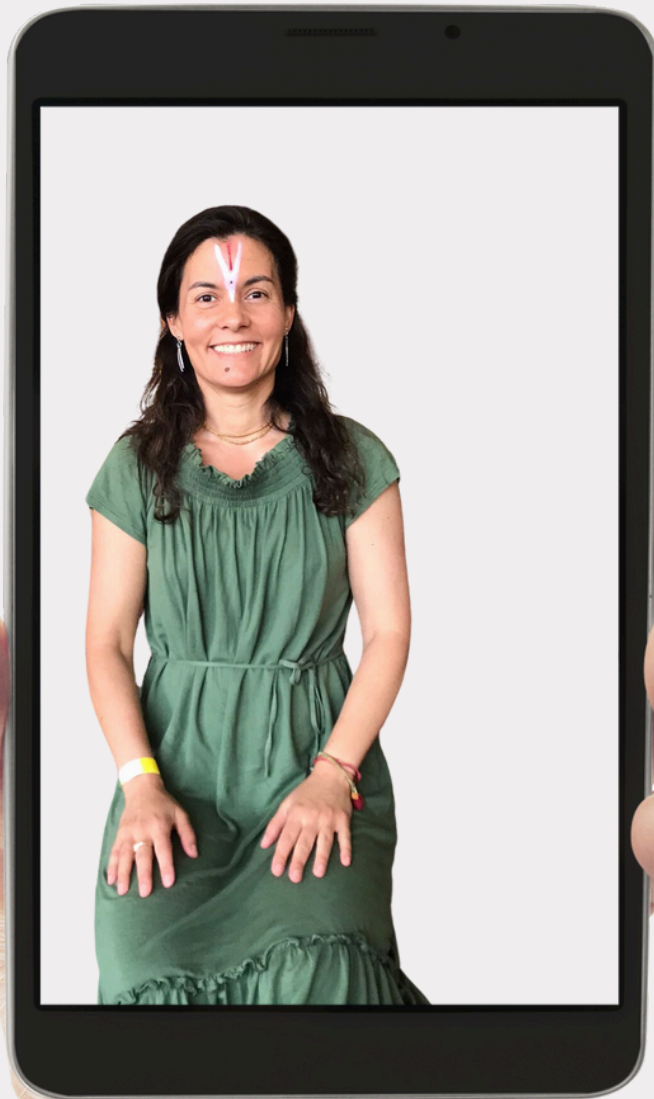
Otoño es la época en la que debemos cuidar con más énfasis a vata dosha.

Este dosha en desequilibrio produce inquietud, nerviosismo, miedo, dificultades para dormir, problemas digestivos, rigidez, entre otros, por lo que el silencio y la quietud son lo ideal para pacificarlo.

Calmar la mente mediante la meditación es una de las forma más eficaces de cuidar vata dosha.



¿CÓMO?



Totalmente **on-line**

3 meses de duración

Sesiones por **Zoom** dos veces a la semana

Plataforma de formación donde quedan **grabadas** todas las sesiones

¿QUIÉN ES LA PROFESORA?



Kripadhara Dasi. Meditadora.
Nutricionista Ayurveda. Naturópata.
Es devota de Paramahansa
Vishwananda y Atma Kriya Yoguini y
vive en un ashram en Alemania.

¿CÚAL ES LA DINÁMICA?

1

2 sesiones de meditación en directo por Zoom a la semana para aprovechar la energía del grupo

2

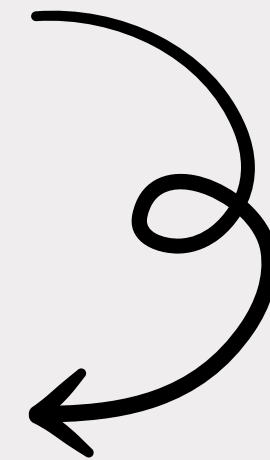
Práctica individual a lo largo de la semana para ir incorporando como un hábito las técnicas aprendidas

3

Posibilidad de ver las sesiones grabadas en caso de no poder conectarse a la sesión

4

Relajación y conexión con uno mismo para llevar la vida cotidiana de una manera más armoniosa y poder así tomar mejores decisiones y ser más feliz



¿CUÁNTO?

En esta primera edición hay precio especial de **30 euros al mes**



¿CUÁNDO?

Comenzamos el
15 de octubre de 2024



PARA MÁS INFORMACIÓN

www.vitaveda.es

 659383707

