PraanDanza

4 viernes del 11 de mayo al 1 de junio

El encuentro entre la danza y el yoga

por Fedora Fonseca

Bailar meditando,
meditar bailando,
bailar sin enjuiciar,
dejarse mover, contemplar...

En los cuatro encuentros
contactaremos con
las fuerzas y flujos
naturales del movimiento:

El *hara*: Centro de gravedad.
La *praana*: Energía vital en
constante movimiento.
La respiración consciente,
El *mudra*: Gesto puro.
El *mantra*: La vibración y
la mente meditativa.

Habrá secuencias de danza,
secuencias de *asanas*, música
y silencio.

Para quienes les llama
el movimiento, el Yoga,
la danza y la improvisación.
Para exploradores del espíritu.

Happyyoga
www.happyyoga.com

Fedora Fonseca es directora de Happy Yoga,
formadora de Kundalini Yoga en varios paises,
directora del "Festival Yoga Es"
Creadora del método PraanDanza.

11, 18, 25 de mayo y 1 de junio (viernes)
de 17.30 a 20:30h - 140€ externos - 120€ socios
Happy Yoga Urquinaona. Bruc,7 Bcn.
Más info: hola@happyyoga.com - 93 318 11 07