
Lección 63 del Curso de Yoga

-Dhyana (meditación)-

¡Hola Mis Yogis y Yoginis!

Hoy nos centramos en Dhyana, la meditación del Yoga a través de 3 herramientas que van a hacer que pasemos de Dharana, la concentración, a un estado meditativo de una manera natural. Hoy hay mucha teoría dentro de la clase, así que directamente...

iiiiOs dejo con la clase y espero que os guste mucho!!!!

Recuerda que tienes el formulario de [Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier duda.

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

1º Día - Meditación en la respiración (15')



2º Día - Meditación con el contacto íntimo del anillo miofascial (15')



3º Día - Meditación con Sanmukhi Mudra y el OM (15')



No dudes en escribirme a través del [Formulario de Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier consulta ;)
