

TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y PURIFICACIÓN

PRÁCTICAS DE HATHA YOGA

Ejercicios recomendados para los practicantes de Yoga y todos aquellos que deseen un mayor bienestar corporal y psicológico.



■ ¿Qué son?

Son prácticas milenarias para eliminar toxinas que el cuerpo va acumulando de forma permanente.

■ ¿Qué beneficios adquirimos con estas prácticas?

Principalmente conseguimos una limpieza profunda de los intestinos. La acumulación de toxinas en las paredes y los recovecos de los intestinos está relacionada con la aparición de dolencias y enfermedades no sólo de orden digestivo; al eliminarlas, los distintos órganos del cuerpo funcionan mejor. Somos conducidos a una sensación de serenidad, limpieza y ligereza que puede ser el punto de partida de unos nuevos hábitos, más saludables, de gestión de las emociones y el pensamiento.

■ Información:

Llegada el sábado 6 de noviembre a las 9:30hs. (recepción).
A las 10.00hs. comenzará de forma puntual la práctica hasta las 18.00hs.
Coste 160€.

Opcional: noche del sábado y domingo de descanso para continuar el trabajo de introspección y disfrutar de paseos en la naturaleza hasta las 18hs. (cena, desayuno y comida incluida)
Adicional : 40€.

Impartido por profesores de **Athamor**.

Arcadia

Pujarnol – Banyoles - 972 190435
shankprakshalana@arcadia.cat - www.arcadia.cat

**LIMPIEZA DEL
SISTEMA
DIGESTIVO**

Shank Prakshalana
Dhauti

**LIMPIEZA
DE LAS
FOSAS NASALES**

Kriya Neti

**LIMPIEZA
DEL
ESTÓMAGO**

Kunjai Dhauti

**LIMPIEZA DEL
CUERPO
ENERGÉTICO**

