

Hoy en la sede del Club de Leones: invitan a una clase de Natha Yoga Nidra

19/06/2025



En el marco del
Día Internacional
del Yoga · 21 de Junio

ACTIVIDAD ABIERTA & GRATUITA

SAN RAFAEL MENDOZA

CLASE
Natha Yoga Nidra

JUEVES 19/6 · 15:00 HS.
Pedro Vargas 1588 Club de Leones
Reservar lugar 📞 2604841471



El sábado 21 es el Día Internacional del Yoga. Teniendo en cuenta aquello, hoy jueves se llevará a cabo una clase abierta y gratuita de Natha Yoga Nidra a cargo de la profesora Agustina Bazzano, quien adelantó algunos detalles en diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

Natha Yoga Nidra se refiere a la práctica de Yoga Nidra dentro del contexto de la tradición Natha Yoga. “El Nata Yoga es una rama dentro del Yoga, que surge desde la antigua India, continúa el linaje y se forma una escuela en Argentina, en Necochea, fundada por Sadeva Dharmanath y su pareja. Fundan

una escuela hace años, y empiezan con este linaje, formándolo y generando una estructura para dar clases de Yoga, donde también hay clases de auto-conocimiento”, explicó Bazzano. A partir de aquello, surgieron diferentes especialidades, entre las que está el Yoga Nidra.

Señaló además que “el Yoga es una práctica que la vamos a encontrar en un formato –en sus inicios– físico, a través de lo que son posturas para poder conectar –en su primera instancia– con nuestro cuerpo, lo que trae diferentes tipos de beneficios mentales, emocionales y espirituales”. Lo que se puede conseguir entonces, es una armonía entre las emociones, la mente y el cuerpo, a fin de conectar con una paz, o con una alegría que va más allá de los aspectos mundanos.

En el caso del Yoga Nidra, genera un estado de relajación en el que el cerebro recibe información para hacer una “reprogramación”, impactando de manera que permita eliminar pensamientos negativos.

En este caso puntualmente, hoy jueves entre las 15 y las 16, tendrá lugar la clase de Natha Yoga Nidra, en el salón Pedro Vargas (del Club de Leones). Dadas las dimensiones del salón, Bazzano recomendó reservar un lugar, además de solicitar los elementos necesarios, si no los tienen. Para ello, los interesados pueden comunicarse al teléfono 2604841471.

Se recomienda ropa cómoda.