



Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE



Ayurveda

Ayurveda: Salud Perfecta

Noviembre 9 y 16,
8:30 am - 4:30 pm

Noviembre 13, 6-8 pm



Pago Único



Plan de Pago

Este curso introductorio a la ciencia de la vida o Ayurveda te ayudará a conocerte mejor, a entender tu cuerpo, mente y relaciones desde otra perspectiva. Encuentra balance y armonía conociendo tu Dosha o tipo de constitución mente cuerpo. Al conocer tu Dosha sabrás los alimentos, hierbas y especias que mantendrán tu digestión y nutrición en perfecto balance.



Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

1-Day nature Retreat

con Lizelle Arzuaga

Fecha: Noviembre 16,
8:30 - 4:30 pm

Conecta con la naturaleza y tus 5 sentidos en el bosque a través de prácticas de respiración, yoga y conocimiento del ayurveda.





Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

Yoga + Journaling

con DoriAnn

Noviembre 3, 10 y 17
(Domingos)
9:30 am



La expresión de lo que sentimos es tan importante como la emoción. Conecta con lo que sientes desde el movimiento y desde el agradecimientos. Cada clase con un enfoque distinto para liberar desde el cuerpo a través de la escritura. Yoga para conectar, sentir y sanar.



Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

Agradece a la luz de las velas

con Lizelle Arzuaga

Noviembre 27
Miércoles
6:30- 8:30 pm

Ven a esta clase de 2 horas ofrecida por Lizelle Arzuaga. Agradece y llénate de agradecimiento en comunidad a la luz de la velas.





Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE



E-Motion

Movilidad y Agilidad
Física y EMocional

1-Day Workshop

Diciembre 7

Sábado

11:00 am - 3:00 pm

Mejora la flexibilidad, estabilidad articular y el bienestar emocional, logrando una conexión mas profunda entre cuerpo y mente. Libera tensión muscular, suaviza la fascia y recibe libertad emocional y de movimiento.





Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

Yogaton de Navidad

Con Lizelle Arzuaga, Dori y Crsitina

Diciembre 19

Jueves

6:00 - 8:30 pm

Ven a disfrutar de una clase de yoga de 2.5 horas en la que vas a soltar todo lo que no te sirve cargar para el nuevo año y recarga tu energía.





Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

En las Nubes

New Moon Sound Healing Session

Cada Luna Nueva
7:00 pm

Horario sujeto a cambios

Vive una experiencia mágica, en las nubes. Relájate y renueva tu energía con una baño de sonido, sonidos del bosque, luz ambientada, aromaterapia y una meditación profunda acompañada de pranayamas. La energía de la luna nueva induce a la calma, el sueño y la estabilidad interior.



Nube



Piso



Samādhi
YOGA • AYURVEDA
INSTITUTE

Immersive Savasana

Descanso Profundo

Cada Luna Llena

6 pm



Deja que la luna guie tu camino al equilibrio. Date la oportunidad de disfrutar del verdadero descanso. Una experiencia inmersiva que incluye pranayamas, posturas físicas restaurativas y movimientos somáticos para soltar el cuerpo, acompañado de una meditación guiada con audífonos q amplifican la experiencia.