La Danza del Dragón es una secuencia dinámica que despierta la energía dormida, haciéndola circular nuevamente en nuestro cuerpo y transformando nuestra mente. Inspirada en los movimientos de Qigong y del Vinyasa yoga, ella nos enseña a moverse y evolucionar de forma innovadora en la esterilla.

La practica de Yin Yoga tiene como objetivo el estiramiento profundo del tejido conectivo de la columna y de la pelvis.  En el nivel mental e emocional, la practica de Yin Yoga permite que el cuerpo se entregue a la acción del sistema nervioso parasimpático, tornándola, por eso, profundamente regeneradora y terapéutica. Además,  al alargar pasivamente tendones  y ligamentos es posible desbloquear y distribuir el *chi*(prana) a lo largo de los meridianos.

Dónde : Espacio Yoga, [Buscarons 7](https://maps.google.com/?q=Buscarons+7+%C2%A0++08022%0D%0ABarcelona&entry=gmail&source=g)08022 Barcelona

Cuando : sábado 23 junio 14-18hs

Precio: 25€

Más info: [www.gabinanniyoga.com/](http://www.gabinanniyoga.com/) Instagram: @gabinanniyoga

Facebook: [www.facebook.com/yoginigabi/](https://www.facebook.com/yoginigabi/)  Whatsapp: 652939225