

## **Toño González**

### ***Gong***

El Gong sumerge al que lo escucha en un mundo trascendente y mágico. Sus sonidos envuelven en armónicos poderosos, que modifican nuestra vibración energética.

El sonido del Gong crea una relajación profunda, liberándonos del torrente de pensamientos que nuestra mente descarga. Estimula el sistema glandular hacia un nivel más elevado de funcionamiento.

### ***Yoga Nidra***

El yoga nidra es una técnica de meditación. Un método sistemático que te lleva a una completa relajación física, mental y emocional.

Es una técnica sencilla pero profunda adaptada por Swami Satyananda de la práctica tántrica tradicional llamada Nyasa. Swami Satyananda la adaptó a las características y las necesidades del ser humano de hoy en día.

### **Paseos conscientes y silenciosos**

Paso a paso la tranquilidad va impregnando el ser. Caminando desde ese lugar en el que siempre estamos, recibiendo estas sensaciones tan naturales desde el primer paso. La manera de honrar el reino de la naturaleza es permanecer en ella plenamente... los árboles, los pájaros, el río, el viento... todo se muestra para darte la bienvenida a un espacio sagrado.

Información: Paseo de ida en silencio. Meditación sentada o acostada. Paseo de vuelta

### **Bio**

En el año 1985 empiezo mi ruta por las técnicas físico-meditativas orientales a través de la práctica del Karate-do Shotokai, en el que estuve 15 años, de los cuales los 9 últimos dirigía dos grupos de entrenamiento: uno infantil y otro de adultos.

En estos tiempos del Karate-do, el Yoga y el tai chi chuan formaban parte de las prácticas como complemento de las artes marciales.

En el año 2003 me formo como profesor de Hatha Yoga con la escuela Sivananda.

En el año 2006 es un momento importante al encontrarme con el que considero mi profesor, Danilo Hernández, con quien descubro el verdadero Yoga que estaba buscando.

En el 2007 me formo como profesor de Kundalini Yoga con el equipo de Shiv Charan Singh Khalsa

En el 2008, otro momento importante al descubrir el Sat Nam Rasayan, siendo desde aquel momento el organizador de la formación en Galicia.

Imparto clases de Yoga en Compostela desde el año 1999.

[www.yogaensantiago.com](http://www.yogaensantiago.com)

