



# NIDRA DAY

17 marzo 2023

HAZ CLIC EN TU ZONA HORARIA PARA VER LOS HORARIOS

CET

ESPAÑA PENÍNSULA

WET

ESPAÑA CANARIAS

GMT-3

ARGENTINA, CHILE,  
URUGUAY, PARAGUAY

GMT-4

VENEZUELA, BOLIVIA

GMT-5

COLOMBIA, PERÚ, ECUADOR,  
PANAMÁ, MIAMI

GMT-6

MÉXICO (CDMX), COSTA RICA,  
NICARAGUA, GUATEMALA

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza  
17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora    | CET España Península                            |
|---------|---|
| 10      | Volviendo a tu centro                           |
| 11      | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 12      | Entretejer                                      |
| 13      | Tierra y raíz                                   |
| 14      |   |
| 15      | El deseo de ser                                 |
| 16      | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 17      | Serenidad y armonía                             |
| 18      | Una noche estrellada                            |
| 19      | Descanso total                                  |
| 20      | Horizonte                                       |
| 21      | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 22      | Nidra (desde Canarias)                          |
| 23      | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 24 (+1) | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 1 (+1)  | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 2 (+1)  |   |
| 3 (+1)  | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza  
17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora    | WET España Canarias                             |
|---------|---|
| 9       | Volviendo a tu centro                           |
| 10      | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 11      | Entretejer                                      |
| 12      | Tierra y raíz                                   |
| 13      |   |
| 14      | El deseo de ser                                 |
| 15      | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 16      | Serenidad y armonía                             |
| 17      | Una noche estrellada                            |
| 18      | Descanso total                                  |
| 19      | Horizonte                                       |
| 20      | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 21      | Nidra (desde Canarias)                          |
| 22      | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 23      | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 24 (+1) | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 1 (+1)  |   |
| 2 (+1)  | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza  
17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora | GMT-3 Argentina, Chile, Uruguay, Paraguay       |
|------|---|
| 6    | Volviendo a tu centro                           |
| 7    | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 8    | Entretejer                                      |
| 9    | Tierra y raíz                                   |
| 10   |   |
| 11   | El deseo de ser                                 |
| 12   | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 13   | Serenidad y armonía                             |
| 14   | Una noche estrellada                            |
| 15   | Descanso total                                  |
| 16   | Horizonte                                       |
| 17   | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 18   | Nidra (desde Canarias)                          |
| 19   | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 20   | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 21   | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 22   |   |
| 23   | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza  
17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora | GMT-4 Venezuela, Bolivia                        |
|------|---|
| 5    | Volviendo a tu centro                           |
| 6    | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 7    | Entretejer                                      |
| 8    | Tierra y raíz                                   |
| 9    |   |
| 10   | El deseo de ser                                 |
| 11   | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 12   | Serenidad y armonía                             |
| 13   | Una noche estrellada                            |
| 14   | Descanso total                                  |
| 15   | Horizonte                                       |
| 16   | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 17   | Nidra (desde Canarias)                          |
| 18   | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 19   | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 20   | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 21   |   |
| 22   | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza  
17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora | GMT-5 Colombia, Perú, Ecuador, Panamá, Miami    |
|------|---|
| 4    | Volviendo a tu centro                           |
| 5    | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 6    | Entretejer                                      |
| 7    | Tierra y raíz                                   |
| 8    |   |
| 9    | El deseo de ser                                 |
| 10   | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 11   | Serenidad y armonía                             |
| 12   | Una noche estrellada                            |
| 13   | Descanso total                                  |
| 14   | Horizonte                                       |
| 15   | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 16   | Nidra (desde Canarias)                          |
| 17   | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 18   | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 19   | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 20   |   |
| 21   | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |

# NIDRA DAY

duerme.descansa.goza

17 marzo 2023

HAZ CLIC SOBRE CADA TÍTULO PARA SABER  
MÁS SOBRE LA PERSONA QUE FACILITA LA SESIÓN

INICIO

| hora | GMT-6 México, Costa Rica, Nicaragua, Guatemala  |
|------|---|
| 3    | Volviendo a tu centro                           |
| 4    | Yoga Nidra para la consciencia del ser          |
| 5    | Entretejer                                      |
| 6    | Tierra y raíz                                   |
| 7    |   |
| 8    | El deseo de ser                                 |
| 9    | Reconciliarse con la ansiedad                   |
| 10   | Serenidad y armonía                             |
| 11   | Una noche estrellada                            |
| 12   | Descanso total                                  |
| 13   | Horizonte                                       |
| 14   | Abriendo alas (desde Panamá)                    |
| 15   | Nidra (desde Canarias)                          |
| 16   | Regando gratitud (desde Argentina)              |
| 17   | Despierta tu genialidad (desde México)          |
| 18   | Honrar el vacío (desde Argentina)               |
| 19   |   |
| 20   | Amor radical al cuerpo que duele (desde México) |