



## FESTIVAL YOGA DEL NOROESTE EN BIOCULTURA

**A Coruña se convertirá, una vez más, en el epicentro del yoga y el bienestar del 7 al 9 de marzo con la celebración del Festival Yoga Noroeste (FYN) 2025, un evento que, en su nueva edición, se consolida como una cita imprescindible para los amantes de esta disciplina.**

Los interesados ya pueden adquirir sus entradas para las clases del festival en la página web de BioCultura y reservar plaza en <https://tibetyoga.es/fyn-festival-yoga-noroeste/>

El precio es de 3 euros al día y de 7 para todo el fin de semana. En su edición de 2024, el festival contó más de 2.000 asistentes en total y algunas de las clases llegaron a reunir cerca de 400 participantes. El encuentro, sin ánimo de lucro, está organizado y dirigido por el profesor de yoga tibetano Segundo Rego, director de Tibet Yoga Studio, en A Coruña.

### DESTACADOS PROFESIONALES

El FYN 2025 reunirá a destacados profesionales nacionales e internacionales en un espacio diseñado para la transformación personal y la exploración del yoga en todas sus dimensiones. La propuesta de este año incluye una amplia variedad de sesiones que integran prácticas tradicionales y contemporáneas, la profundidad del Yoga Tibetano y el Yoga Clásico, la armonía del Ayurveda, la introspección del Yoga Nidra, Yoga para alejarnos del dolor o la Meditación en movimiento.

### LOS EXPERTOS

Entre los ponentes destacados, el festival contará con figuras como:

- \*Apeksha Bhagwat inaugurará el evento con "Prana, la energía vibrante", una exploración sobre el papel del prana en la salud y el equilibrio.
- \*José Luis Cabezas, con "La plenitud que eres", propone una sesión práctica para conectar con nuestra verdadera esencia mediante postura, respiración y meditación.
- \*Mádhana Agulla presentará "Acercamiento al Yoga Antiguo, Medieval y Moderno", una inmersión en la evolución del yoga desde sus orígenes hasta la actualidad.
- \*Javier Akerman (Sangye Dorje) y Amparo Abal (Ani Tempa) compartirán la profundidad de los Yogas Tradicionales del Tíbet con una práctica del Tsa Lung – Trulkhör.
- \*Susi Vázquez ofrecerá "El Yoga del despertar", una sesión de Yoga Nidra enfocada en la relajación profunda.
- Mireia Coma-Cros participará con una conferencia y práctica de "Yoga para alejarnos del dolor", basada en evidencia científica sobre el impacto del yoga en la gestión del dolor y el trauma.
- \*Marisol Dy Sánchez abordará "Ayurveda para la mujer y Yogaterapia Hormonal", proporcionando herramientas

para el bienestar femenino.

\*Savitri será la encargada de cerrar el festival con "Meditación en movimiento", una práctica para integrar la meditación en la vida cotidiana.

## **MÚSICA**

El evento también incluirá una programación especial de conciertos y experiencias sonoras, permitiendo a los asistentes disfrutar de la vibración y la energía de la música en un entorno de armonía.

Este evento refuerza la posición de A Coruña como un referente en bienestar y prácticas saludables, atrayendo a practicantes y expertos de toda España