

YOGA ARMONÍA Y CONCIENCIA

YOGA ES EL CESE DE LA FLUCTUACIÓN
DE LA MENTE



La práctica continuada de yoga brinda un **estado de plenitud y dicha**.

En yoga Armonía y Conciencia practicamos **yoga integral** incluyendo:

- **PRANAYAMAS O TÉCNICAS DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

Su práctica mejora la oxigenación celular, elimina la ansiedad y regula el sistema nervioso.

- **ASANAS**

- Rejuvenecimiento del cuerpo físico a través de la práctica de ejercicio controlado y equilibrado que incrementa la flexibilidad de la columna vertebral y de las articulaciones a la vez que tonifica los músculos.
- Al realizar posturas mantenidas se ejerce una presión continua sobre los distintos órganos, vísceras, glándulas... eliminando los bloqueos energéticos, aumentando la vitalidad y mejorando el funcionamiento del organismo.

- **RELAJACIÓN.** La relajación consciente presenta muchos beneficios:

- Propicia un descanso equiparable a varias horas de sueño.
- Ayuda a mantenerse en el momento presente.
- Relaja la mente a través de la relajación del cuerpo físico.

- **MEDITACIÓN.** Con una práctica corta pero continua enseguida notaremos sus beneficios: presencia, dicha, consciencia.

LUNES Y MIÉRCOLES

de 20 a 21'30 horas

PRECIO

60 € mes o 150 € al trimestre

(un día: 40€ mes/105 € trim.)

**Profesoras:
Amaia y Carmen**