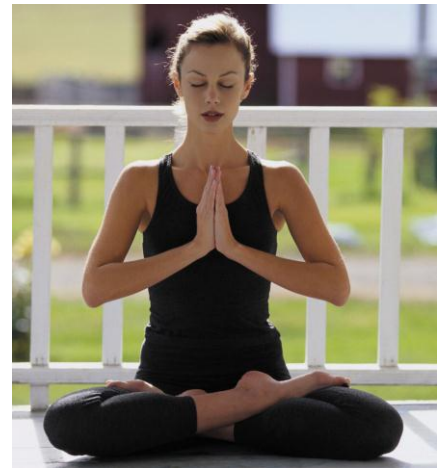


YOGA ARMONÍA Y CONCIENCIA

**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.

Propuesta temática mensual:

OCTUBRE: actitud yóguica. Una mirada diferente.

NOVIEMBRE: yoga para aliviar la ansiedad y el estrés.

DICIEMBRE: pequeñas rutinas restauradoras.

ENERO: prácticas para aliviar los síntomas del resfriado.

FEBRERO: prácticas para aliviar los dolores de espalda.

MARZO: regulando el sistema digestivo.

ABRIL: Prácticas para aumentar la energía.

MAYO: prácticas para liberar las emociones retenidas.

JUNIO: Pequeñas rutinas restauradoras.

LUNES 17'10 a 18'40

LUNES y MIÉRCOLES 20 a 21'30

PRECIO (sin matrícula)

- Una clase semanal
45€ mes o 130€ trimestre
- Dos clases semanales
70€ mes o 180€ trimestre
- Clase suelta 15€

**Profesoras
Myriam Arrastia M.
Laura Quintana S.**