

TALLER DE YOGA

Beneficios físicos:

- ✚ Fortaleza: las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- ✚ Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- ✚ Flexibilidad: un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- ✚ Postura: mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- ✚ Energía: la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- ✚ Salud: Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- ✚ Mejora de la circulación sanguínea.

Beneficios mentales:

- ✚ Concentración: la penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- ✚ Estabilidad emocional: el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- ✚ Paz: tranquilidad en el mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- ✚ Autoreconocimiento: desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.
- ✚ Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo el autoestima.

Beneficios espirituales:

- ✚ Sabiduría: una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.
- ✚ Libertad: la equanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.
- ✚ Integración: la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía.
- ✚ Descanso mayor durante la noche.
- ✚ Calma: otra forma de afrontar los problemas.