

## ONLINE YOGA

- Practica Yoga en tu hogar
- Con Yoga Online tienes total libertad
- Prueba una sesión sin compromiso

¡Está claro!

Practicas para ti, en tu espacio privado y puedes dejarte llevar y soltar a tu gusto en los ejercicios. Las ventajas son muy prácticas:

Un profesor veterano y con vasta experiencia en televisor, portátil o móvil.

Siempre contigo - en casa, de viaje o en tus vacaciones

"Enseñar Yoga requiere grande responsabilidad. Una base sólida de experiencia personal y precisos conocimientos del método de enseñanza son necesarios y esenciales". José Antonio habla castellano, alemán, inglés y francés y te acompañará por los ejercicios, la filosofía, la respiración y las prácticas de meditación. Su experiencia en las diferentes prácticas del Yoga alberga 30 años de dedicación y estudio continuo. "Estudiar para comprender, comprender para desarrollar, desarrollar para crecer. Se trata de un desarrollo continuo de las enseñanzas milenarias para poder compartirlas y aplicarlas en el día a día. En este campo podemos alcanzar verdadera maestría. Se trata de transmitir los valores éticos y una filosofía de vida pacífica y sostenible."



José Antonio trabaja tanto con niños y adultos, como también con gente que tiene necesidades específicas, como discapacitados, embarazadas, deportistas, etc.

Gracias por tu atención