

YOGA EN PAREJA

pedir sin exigir, compartir sin dividir, formar para transformar, expresar con sinceridad, dar apoyo y recibir apoyo, soltar y confiar, observar sin evaluar, complementar la propia naturaleza.



Yoga nos muestra el camino como comunicamos desde el corazón y como volverse a encontrar el uno al otro. Como parejas encontramos poco tiempo y espacio en el día a día para estar realmente cerca. El trabajo y la familia son temas centrales y a menudo nos obligan a seguir caminos separados.

Una relación es como una planta frágil que siempre quiere ser nutrida y que necesita la luz del sol para florecer y prosperar. Para el crecimiento mutuo es importante cuidar del bienestar común.

Con las prácticas aprendes a mejorar el equilibrio físico, mental y espiritual con tu pareja. Estos ejercicios específicos te permiten entender mejor tus necesidades y formas de expresión individuales y las de tu pareja y comunicarlas de manera verbal y no verbal.

Como pareja también aprendéis ciertas técnicas de masaje apropiadas y podéis profundizar las técnicas de respiración y de meditación específicas.

Gracias por tu atención

