

YOGA EN TU HOGAR

- Practica Yoga en tu hogar
- Clases individuales y personalizadas, ajustadas a tus necesidades y tus posibilidades.
- Cómodo y práctico, a tu medida, en tu propia casa
- También para grupos pequeños
- Prueba una sesión sin compromiso

Con las sesiones particulares tienes una forma muy efectiva de conocer y disfrutar del Yoga. Tienes plena atención y la ayuda del maestro para ti mismo. De esta manera puedes practicar de un modo eficaz y a tu propio ritmo.

Si tienes espacio en tu hogar, invita a tu gente a practicar en grupo

Ya sabes, practicar Yoga no es solamente hacer posturas “acrobáticas” sino la conquista de ese espacio sagrado que es el cuerpo, que es también la vida profunda de nuestra existencia. Aprender a relajarse no como una nueva imposición sino como una actitud de confianza.

- Simplificar la vida
- Cultivar el buen humor
- Ser únicos en el propio modelo
- Aprender de la naturaleza y del entorno
- Crear la sensibilidad reduciendo las tensiones
- Vivir el presente
- Aprender del silencio
- Ser optimista especialmente en tiempos difíciles...

Gracias por tu atención