



*“La mente hace del hombre un esclavo, es también la propia mente la que lo libera” . Swami Sivananda*

**los jueves de 18'30 a 20h**

Nivel principiantes

comenzaremos desde el principio para preparar el cuerpo poco a poco y que puedas aprender una tabla de Asanas muy completa y practicarla por ti mismx.

Como es yoga integral incluye, además de la parte más física (asanas), **la introducción a otros puntos del yoga:**

-Ejercicio adecuado: Asanas

- Respiración adecuada: pranayamas

-Relajación adecuada: Savasana

-Dieta adecuada: Vegetariana

-Pensamiento positivo y Meditación: Vedanta y Dhyana

Según la motivación del grupo desarrollaremos más o menos cada punto.

**Como intercambio:** agradeceré que cada participante aporte, por cada día de clase, algún **alimento Bio y vegetariano**

para entre todos regalarme una cesta con mucho

*prana*

(Si me lo regaláis con cariñito me sabrá más bueno).

**Qué necesitas:** si tienes esterilla, manta pequeña, ropa cómoda