



YOGA RESTAURATIVO

Herramienta para relajar

En una práctica de yoga restaurativo encontrarás las mismas posturas que se practican en otros tipos de yoga con la diferencia que permaneces más tiempo en la postura lo que te brinda la oportunidad de atender profundamente a las sensaciones de tu cuerpo en la postura, tu estado emocional, tu pensamiento y tu respiración...es una práctica que permite relajar el sistema nervioso dando paso al equilibrio del resto de los sistemas del cuerpo.

Esta práctica se ofrece tanto a personas con problemas de salud como a personas con tensión muscular, cansancio, ansiedad, estrés, etc. Las personas pueden descubrir su capacidad para relajarse, conectar con su cuerpo-mente y abrirse al amor y a la paz

Al practicar las posturas en forma restaurativa damos paso a más respuestas relajantes o que apoyan la eliminación de las resistencias que hay en nuestros tejidos, eliminando tensiones y dando paso a modificación de hábitos corporales poco funcionales y saludables...cambia nuestra postura física y mental