

¿QUÉ PUEDES OBTENER CON LA PRÁCTICA DEL ASHTANGA YOGA?

-un **cuerpo nuevo**; regenerado, mucho más flexible, equilibrado, fuerte, descontracturado, sano

-un **afrontamiento** sano y eficaz **del estrés**, que está detrás de tantos y tan variados problemas de salud tanto físicos, como psicológicos

-**más energía** para tu vida, para tu trabajo, tu familia, para tener una vida más activa y satisfactoria

-una **espalda nueva** en un cuerpo nuevo, sesión a sesión sentirás como tu espalda, que quizás tengas dolorida desde hace años, se recupera, se rehace, se suelta y descontractura

-unas **articulaciones sanas**; aumentado el grosor de tus huesos, fortaleciendo notablemente tus músculos, ahuyentando problemas de osteoporosis, artrosis,

-un **organismo en mayor equilibrio**; hay gente fuerte pero nada flexible, hay flexibles pero con escasa fuerza o equilibrio, hay personas con una asimetría patológica; el Ashtanga irá corrigiendo de forma integral esas deficiencias

-una **“mens sana in corpore sano”**, de una vez por todas y por tanto tiempo como dediques apenas unas horas a la semana a cuidarte.



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUIDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Coaching
- Pilates
- Cursos
- Mindfulness
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620

Web: centrobravo.es

Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

Yoga intenso y poderoso

ASHTANGA YOGA



¿Piensas que el Yoga es algo sencillo, pasivo, una gimnasia para vagos o gente mayor?

Con **Ashtanga Yoga** descubrirás que el yoga es:

-más **intenso** que correr o el aerobio

-más **relajante** y desestresante que un baño caliente

-mejor para tu cuerpo que una sesión de la mejor fisioterapia

-una **fuentes de salud** y regeneración física y psicológica

¿no lo crees? Pruébalo y decide por ti mismo

YOGA ASHTANGA

¿QUÉ ES?

Ashtanga es una modalidad de Yoga de **gran intensidad** y de **gran potencia**.

Mediante **una rutina**, que va cambiando según los niveles de dificultad, y de forma ininterrumpida, postura tras postura, Asana tras Asana, **se trabaja de una forma integral la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad**, fomentando que el cuerpo vaya calentándose, entrando en un estado ideal para la práctica, donde el calor generado contribuye a una mayor elasticidad, y así, obteniendo con mayor intensidad, los clásicos y numerosos beneficios del yoga multiplicados.

Después del Ashtanga Yoga es normal sentirse muy bien, con el cuerpo espectacularmente ligero, trabajado, desbloqueado y a gusto. **En apenas unas sesiones, se ven enormes resultados:** Hay quien lo ha comparado a la sensación que se siente después de un intenso ejercicio aeróbico, pero en vez del habitual cansancio, **se siente que la energía se ha multiplicado.**

A niveles más sutiles, se puede sentir el **profundo equilibrio psicosomático**, la estimulación del sistema nervioso parasimpático y el endocrino, con la segregación de las llamadas

hormonas del bienestar; en resumen, todos los beneficios que se producen en una clase de Hatha Yoga, pero aumentados exponencialmente.



¿ES COMPLICADO DE PRACTICAR?

Ashtanga Yoga **puede ser** muy duro y complicado, si bien, como cualquier otra disciplina o arte, **se ha de empezar de forma sencilla e ir avanzando.** Se

recomienda su práctica a **personas** que estén al menos en no muy mala forma física, esto es, **que hayan practicado yoga o algún tipo de deporte en los últimos años, o** que empiecen por **nuestras clases de iniciación al Ashtanga**, a las que puede acceder todo el mundo. Está contraindicado para personas con problemas de salud que impidan una buena movilidad, problemas cardiovasculares, de notable sobrepeso, o que no hayan realizado ninguna clase de deporte en los últimos años.

CÓMO SE AVANZA EN ASHTANGA YOGA?

A medida que se practican las rutinas, se dominan mejor los Asanas, **se incluyen nuevas rutinas más complicadas, siempre ajustando la clase al nivel de los participantes.** A medida que ganamos en resistencia, equilibrio, fuerza, flexibilidad, incluso capacidad aeróbica, se puede ir accediendo y

conquistando nuevas posturas o Asanas. El practicante gana también en confianza y se va aprendiendo a ir un poco más allá, **descubriendo las infinitas posibilidades**, los increíbles beneficios psíquicos y fisiológicos que aporta la mayor ciencia del bienestar que existe: el yoga.

No hay que esperar mucho para sentirse más relajado, con una espalda mucho más sana y descontracturada, con una mejor capacidad respiratoria y con más capacidad de soportar el estrés al que todos, en alguna medida estamos sometidos. También se gana en forma física, pues Ashtanga hace trabajar el corazón y sudar intensamente, sudar por medios naturales, por las posturas, no por calor externo como hacen otras disciplinas del Yoga de forma irresponsable y peligrosa.

¿Y EL PRECIO?

Como todas nuestras actividades, **el precio es muy asequible** y no supone ningún impedimento para que puedas practicar por un precio razonable.

Queremos que el Yoga y cuidarse integralmente sea algo accesible a todos y no algo para gente privilegiada o sobrada de recursos.