



HATHA YOGA

«BRIAN ACUÑA»

LAS PRACTICAS QUE REALIZAMOS TIENEN QUE VER CON LA RECUPERACION DE NUESTRA ENERGIA, LA EXPLORACION DE NUESTRO RANGO DE MOVIMIENTO ARTICULAR. TRABAJAMOS LA ATENCION, LA FLEXIBILIDAD ACTIVA Y TAMBIEN LA FUERZA.

HACEMOS INCAPIE EN NUESTRA HERRAMIENTA MAS PODEROSA, LA RESPIRACION.

POR, SOBRE TODO, LA ESCUCHA CONSCIENTE Y AMOROSA CON NUESTRAS NECESIDADES Y PROPIOS LIMITES.

ASPIRAN A SER PRACTICAS INTEGRALES DONDE EL FOCO ES LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD Y LA PROMOCION DE LA SALUD.

NO SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA EN YOGA

**CUALQUIER DUDA O CONSULTA ACA ESTOY PARA CONVERSAR
ABRAZO ENORME
BRAI.**