



Ciclo Yoga | Ángeles Avalos.

Practicante de Yoga desde 2015. Profesora de Hatha Yoga Terapéutico y Vinyasa Yoga - Instructora de Yoga PreNatal - Actual estudiante del Método Yoga Aéreo Wellness.

Guía simple para equilibrar tu Di-Dosha Kapha-Vata

Introducción al Ayurveda.

¿Sabías que conocer cuál es tu dosha te ayuda a conocerte más a vos mismo? Teniendo esta herramienta podrás encontrar la mejor forma de equilibrar tu vida a través de una alimentación que se adapte a tu rutina, una actividad física que te sea cómoda e incluso, respiraciones adecuadas para tranquilizarte o energizarte según lo precises, y así también, generar mejores hábitos para incorporar en tu día a día, trayendo consigo muchos beneficios para tu cuerpo, tu mente y tu energía.

La **Ayurveda** es la primera medicina holística que existió. Se originó en la India y con el paso del tiempo se fue expandiendo a lo largo del mundo. Su nombre significa “Ciencia de la larga vida” y es hasta el día de hoy que sigue siendo un canal increíble para mejorar la calidad de vida de muchas personas.

Explicado de forma muy sencilla, para la Ayurveda existen cinco elementos (aire, agua, tierra, fuego y éter), las diferentes uniones de dos de estos elementos van a conformar tres principios o doshas (*Vata, Pitta, Kapha*) y a su vez, las personas nos podemos dividir en 7 constituciones que surgen de las diferentes posibilidad de unión entre estos tres *doshas*. Entonces, partiendo de esta idea de elemento, principio y constitución, podemos pasar a indagar en cómo funciona tu composición *doshica*, para esto, debes entender de donde nace cada *dosha*. Es importante comprender y asimilar cada principio por separado para luego sí, integrar todos los *doshas* que componen tu cuerpo y armar de esta forma, tu propia rutina de hábitos saludables que regulen y equilibren a tales principios.

Existen tres tipos de doshas.

Pitta Vata y Kapha. En cada persona puede prevalecer uno solo, dos de ellos o, rara vez, los tres en simultáneo. Pero hay que saber que en realidad, todos tenemos algo de los tres, en menor o mayor porcentaje, entender esto es lo que necesitamos para saber cómo cuidarnos o si empezamos a sentir algún malestar/enfermedad, saber cómo auto-regularnos y volver a equilibrar nuestro cuerpo.

Principios básicos.

Aire, agua, fuego, tierra y éter son los cinco elementos básicos que se manifiestan en el cuerpo humano como los tres principios o “humores”. Entonces, como ya vimos anteriormente, los tres *doshas* están formados por la combinación de dos de estos elementos. ¿Cómo son estas combinaciones?

- **Vata:** El que estructura a los demás *doshas*. Está formado por **aire** y **éter**. Se manifiesta en el cuerpo como el principio de Aire.
- **Pitta:** Energía solar. Está formado por **fuego** y **agua**. Se manifiestan en el cuerpo como el principio de Fuego.
- **Kapha:** Energía lunar. Está formado por **agua** y **tierra**. Se manifiestan en el cuerpo como el principio de Agua.

Atención: La combinación de los elementos presentes en el nacimiento es constante, pero la combinación que gobierna los continuos cambios patológicos del cuerpo, se altera en respuesta a los cambios de hábitos, del medio ambiente y estímulos externos e internos.

Comprensión de los tres *doshas*.

Vata: Es el principio del movimiento, debido a su presencia de aire. Se caracteriza por la energía sutil que gobierna el movimiento biológico, nada tiene que ver con el elemento aire que se encuentra en la atmósfera. El aire del cuerpo es diferente, se le llama aire corpóreo. Vata gobierna la respiración, el parpadeo, el movimiento de los músculos y tejidos, las pulsaciones del corazón, toda expansión y contracción, los movimientos del citoplasma y membranas celulares, y el movimiento de los simples impulsos nerviosos. También gobierna emociones como nerviosismo, miedo, ansiedad, temblores y espasmos. Además, cada *dosha* se va a asentar en diferentes órganos del cuerpo, en este caso, *Vata* se asienta en el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel, los oídos y los muslos. ¿Qué significa esto? Que en estos órganos va a tener tendencia a desequilibrarse cuando los hábitos de la persona no sean los más recomendados.

Pitta: Se manifiesta como metabolismo y al igual que en *Vata* este principio no es visible, sino que se trata de la energía-calor presente en el cuerpo, traducida como energía de fuego. *Pitta* gobierna la digestión, la absorción, la asimilación, la nutrición, el metabolismo, la temperatura del cuerpo, el color de la piel, el lustre de los ojos. Psicológicamente hablando, este *dosha* despierta las emociones como la furia, la ira, el odio y los celos. Se asienta en el intestino delgado, las glándulas sudoríparas, el estómago, la sangre, el tejido adiposo, los ojos y la piel.

Kapha: Su traducción es agua biológica, consolida las sustancias del cuerpo generando los elementos para su estructura física. Mantiene la resistencia del cuerpo. El elemento agua que compone a este *dosha* es el responsable de la fuerza biológica y la resistencia natural de los tejidos del cuerpo. Kapha lubrica las articulaciones, provee humedad en la piel, ayuda a sanar las heridas, llena los espacios en el cuerpo, da fortaleza, vigor y estabilidad, apoya la retención de la memoria, da energía al corazón y los pulmones y mantiene la inmunidad. Se asienta en el pecho y los pulmones, por lo que está presente en estos sitios y además, en la garganta, la cabeza, los senos paranasales, la nariz, la boca, el estómago, las articulaciones, el citoplasma, el plasma y las secreciones mucosas del cuerpo. A nivel emocional y psicológico, es el responsable del apego, la avaricia, y la envidia, también se expresa en tendencia a la calma, el amor y el perdón.

Parte I

Integración de tu Di-Dosha: Kapha-Vata.

Ahora sí, hablemos de tu constitución Di-Doshica Kapha-Vata, se llama así porque está representada por la unión de estos dos principios Kapha y Vata . ¿Qué significa esto? Que en tu cuerpo las emociones, los desequilibrios y las tendencias a hábitos, ya sean que te regulen o no, son gobernadas por estos dos doshas y por lo tanto, por los elementos tierra, agua, aire y éter. Kapha al estar mencionado primero, significa que presentas una tendencia solo un poco mayor a aspectos de este dosha, inmediatamente en tu porcentaje doshico aparece Vata, y por último, de forma casi ausente se encuentra Pitta. Esto no significa que no debas regular tu Pitta, sino que, debes prestar mayor atención a Kapha y a Vata por sobre Pitta, pero siempre es importante registrar (e integrar) los tres principios en simultáneo.

Constitución Kapha.

“El individuo de constitución kapha tiene un cuerpo bien desarrollado, pero también tiende al exceso de peso. Sus pechos son amplios y anchos. Las venas y tendones no son visibles debido a que los músculos están bien desarrollados, Los huesos no son tan prominentes. Su tez es clara y brillante. Su piel suave, grasosa y lustrosa, también es fría y pálida. Su pelo es grueso, oscuro, suave y ondulado. Sus pestañas son densas y los ojos negros o azules. La retina generalmente es muy blanca, grande y atractiva. La conjuntiva no tiende a enrojecer.

Fisiológicamente, los kapha tienen un apetito regular, su función digestiva es relativamente lenta, ingieren poco alimento; apetecen sabores picantes, amargos y astringentes. Sus heces son suaves, pálidas y la evacuación es lenta; su transpiración es acelerada. El sueño es profundo y prolongado. Tienen gran capacidad vital, evidente por su gran vigor; la gente kapha por lo general es saludable, feliz y pacífica.

Psicológicamente tienden a ser tolerantes, calmados; perdonan y aman; también son avaros, apegados, envidiosos y posesivos. Su entendimiento es lento pero definitivo una vez comprenden algo. La gente kapha tiende a ser rica. Ganan dinero y lo ahorran.”

Equilibrar a Kapha con:

- Estimulación.
- Ejercicio regular.
- Diversificación de las experiencias.
- Calor seco.
- Reducción del consumo de dulces.

Constitución Vata.

Las personas de constitución Vata por lo general son físicamente poco desarrolladas. Sus pechos son planos y sus venas y tendones visibles. Son morenos, de piel fría, áspera, seca y agrietada. Generalmente tienen pocos lunares que suelen ser oscuros.

La gente vata no es ni muy alta ni muy baja, de marco delgado y huesos prominentes debido a su pobre desarrollo corporal. Su pelo es rizado y escaso, las pestañas son delgadas y sin lustre. Los ojos pueden estar hundidos, pequeños, secos, activos y la conjuntiva es seca y

turbia. Las uñas son ásperas y quebradizas. La forma de la nariz por lo general es torcida y aguileña.

Fisiológicamente, el apetito y la digestión son variables. Vata apetece los sabores dulces, agrios y salados y les gustan las bebidas calientes. La producción de orina es escasa y la materia fecal seca, dura y también escasa. Tienden a respirar menos que cualquier otra constitución. Tienen un sueño ligero y dormirán menos que otros tipos. Sus pies y manos frecuentemente están frías.

Estas personas son creativas, activas, alertas e inquietas. Hablan y caminan rápidamente pero se fatigan con facilidad. Psicológicamente se caracterizan por su rápido entendimiento, pero no tienen buena memoria. Tienen poca fuerza de voluntad, tienden a la inestabilidad mental, tienen poca tolerancia, confianza y audacia. Su poder de razonamiento es débil, son nerviosos, miedosos y se afligen con excesiva ansiedad.

Cada tipo constitucional también manifiesta ciertos patrones de interacción con el medio ambiente. La gente vata tiende a ganar dinero rápidamente y a gastarlo con la misma velocidad.

Esta combinación doshica es bastante interesante para equilibrar, ya que nos encontramos en dos extremos como ya habrás notado, por un lado se encuentra Vata con su hiperactividad y por el otro lado, Kapha con su forma más serena de ser, por lo que la parte fundamente está en identificar en qué etapa nos encontramos, puede que por momentos nos sintamos más Vata y por momentos más Kapha, entonces ¿Cómo me vuelvo consciente de esto? Aquí es donde aparece la observación presente y atenta hacia nosotros mismos. El verdadero desafío está en poder identificar qué dosha está siendo dominante en nosotros en cada momento/etapa de nuestra vida.

**Fragmentos del libro “Ayurveda: La ciencia de curarse a uno mismo”. Puedes leer el material completo en mi página web <https://zez.am/ciclo.yoga> sección “Google Drive | Biblioteca Virtual”.*

Parte II

¿Qué ejercicios de Yoga adquirir en mi rutina para auto-regularme? “El autocuidado es la forma de prevenir. Es mejor cuidarnos antes que curarnos.”

Según la Ayurveda, la práctica consciente de Yoga es un camino muy importante y natural que seguir, es una herramienta preventiva para asegurar la salud de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma. Es interesante comprender al Yoga como una filosofía de vida que nos invita a transitar un camino espiritual conectado con nuestros centros energéticos de poder y vivir de forma alineada con nuestro verdadero ser, y si bien esto se experimenta a través del movimiento del cuerpo físico, lo que se busca es integrar la mente, el alma, el cuerpo y la energía como uno solo. Esto significa Yoga: Unión.

La práctica constante y presente de Yoga nos conduce al estado natural de tranquilidad, que es el equilibrio. De esta manera, los ejercicios yóguicos tienen un alto valor preventivo y curativo. Esta práctica ayuda a regular, equilibrar y fortalecer las neurohormonas, el metabolismo y el sistema endócrino, contrarrestando la tensión, la pesadez, el estrés y la ansiedad, entre otras.

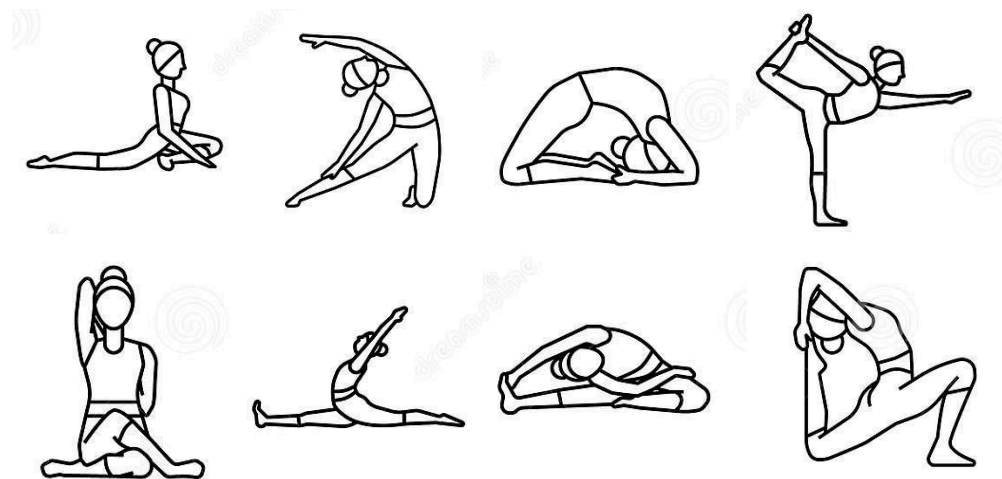
Cada vez que movemos el cuerpo les hablamos a nuestros doshas. Puesto que cada principio tiene sus particularidades y hay asanas o posturas que tienen mayor beneficios en ciertos doshas, hoy te voy a contar cuales son los más adecuados para equilibrar a Kapha-Vata. El ejercicio equilibrado nos brinda distintos tipos de beneficios:

- Kapha: Incremento de la fuerza y la estabilidad, estabilización de la energía.
- Vata: Desenvoltura, agilidad, flexibilidad, coordinación y euforia interior.

Asanas que equilibran a Kapha.

Como el pecho y los pulmones son el sitio en donde se asienta este dosha, es decir, dónde tiene tendencia a desequilibrarse, aquellas posturas de expansión del pecho son realmente beneficiosas, ya que favorecerá notablemente la expansión de los pulmones, mejorando así, la capacidad respiratoria. La respiración es la principal fuente de energía que ingresa a nuestro cuerpo, cuando respiramos nos nutrimos porque junto con el oxígeno ingresa el Prana: Energía vital que ronda en el Universo y que nos purifica interiormente. Kapha, al encontrarse desequilibrado precisa hiper-extender su columna, no solo para soltar las tensiones que albergan en el cuerpo, sino también para desbloquear el Chakra Anahata o Chakra corazón y los pulmones y así, sentir la plenitud que viene con la experiencia de habitarlos en total presencia y expansión del cuerpo y del ser. Por otra parte, para autorregularnos es necesario incrementar el nivel de movimientos, “estar más activos”, ya que será desde esta activación del cuerpo que podremos poner a circular la energía de este dosha, que tiende a ser más calma y apacible.

Algunos ejemplos simples de Asanas muy recomendadas son:



Asanas que equilibran a Vata.

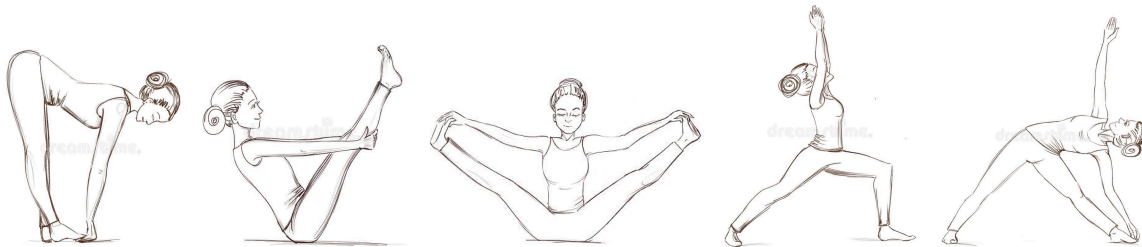
Para regular a Vata servirá hacer posturas en donde se trabaje el equilibrio, ya que al movernos lentamente y mantenernos habitando las posturas puede suponer un gran desafío que ayuda a encontrarnos en mayor calma. Es importante que en estas prácticas el enfoque esté puesto en la lentitud, atrayendo así a los elementos tierra, agua y fuego, y contrarrestando el exceso de aire y éter. Otro punto clave para tener en cuenta, es la

respiración, ésta debe ser lenta y profunda, con mucha atención y consciencia. El sistema nervioso de Vata tiende a estar excesivamente estimulado y muy delicado, por lo que las posturas deben fluir con mucha suavidad, evitando sobreexigir el esfuerzo físico. A nivel físico y energético, el Yoga nos acompaña para conectar con la tierra y enraizar, es por esto que las asanas de equilibrio serán las mejores aliadas en cada práctica.

Algunos ejemplos de posturas muy beneficiosas:



Otras asanas que servirán para equilibrar tu Di-Dosha son:



Te invito a dejarte llevar por el movimiento, a habitar tu cuerpo con plenitud, entregarte al cambio, a sentir a tu ser y descubras que funciona mejor para vos. ¡Que lo disfrutes!

Atención: Estos son simples ejemplos vistos de forma genérica, si deseas profundizar aún más en esta práctica, te invito a mis clases presenciales en Olavarría o virtuales desde donde estés, las prácticas pueden ser grupales o personalizadas. Encontrás toda la info en mi Instagram: [@ciclo.yoga](#).

Parte III

¿Con qué alimentos me conviene nutrir mi cuerpo?

“Todo lo que hay en la naturaleza está también en nuestro sistema, porque somos parte de la naturaleza. Nosotros somos naturaleza.”

Se precisan alimentos livianos y secos para equilibrar a Kapha, ya que su energía en exceso no causa sensación de pesadez, desánimo, lentitud y hasta niveles de energía muy bajos, para ello debe encontrarse el balance correcto entre estos tres aspectos: Sabor, atributos y potencia.

Para Kapha dosha dominante:

- Sabores: Amargo, astringente, picante.
- Atributos: Ligero y seco.
- Potencia: Caliente.

Y siempre recordar:

- ☐ Regularidad, no saltarse ninguna comida.
- ☐ Comer cuando la comida anterior se haya digerido.
- ☐ Moderación en la cantidad.
- ☐ Concentración y consciencia en lo que se está comiendo.
- ☐ Mente tranquila. Evitar la ingesta compulsiva.
- ☐ Considerar la capacidad digestiva, la edad, la temporada, la región y los hábitos diarios.
- ☐ Actividad física regular.

Generalidades con respecto a cada grupo de alimentos.

Cereales

Más convenientes: Avena seca, cebada, mijo, centeno, maíz, trigo integral y sarraceno.
Evitar: Trigo refinado, arroz y avena cocida.

Legumbres

Todas son recomendadas, únicamente se debe reducir el tofu, porotos de soja y lentejas.

Frutas

Las mejores son las frutas silvestres y/o más ligeras y secas como por ejemplo: Arándanos, cerezas, ciruelas secas, damasco, durazno, frutilla, higo seco, mango, manzana, pera, pasas de uvas, etc. Por otra parte, no se recomienda tanto el consumo de banana, dátiles, cítricos, palta, papaya, ananá, uva.

Verduras y hortalizas

Todas son bienvenidas, principalmente las picantes, amargas y de hoja verde.
Reducir o evitar las dulces y jugosas como tomate, pepino, batata y zapallitos.

Frutos secos

Pasas de uvas y de higo son recomendadas por el efecto de calmar y refrescar.
Evitar maní y pistacho ya que son más pesados y grasos.

Semillas

Todas tienen elemento tierra y son un buen recurso para estabilizar la mente.
Siempre con moderación se pueden consumir todas. Las más recomendadas son: Semillas de chía, girasol y zapallo. Las semillas de lino y sésamo con menor regularidad.

Aceites

Tener un consumo moderado con todos los aceites. El aceite de girasol y el aceite de oliva para cocinar y en comidas son los más aconsejados.

Azúcares

Miel: digestiva y rejuvenecedora. (No mezclarla con algo caliente o cocinarla)

Infusiones, hierbas y especias

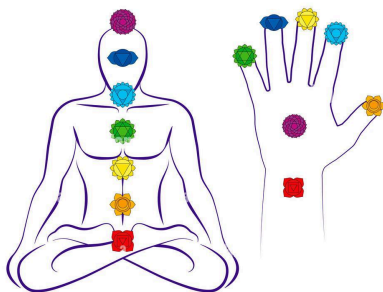
Todas son excelentes a excepción de sal, ketchup, mostaza y vinagre. Ideal el clavo de olor, cardamomo, hinojo, semillas de cilantro y cúrcuma. El jengibre es de gran importancia ya que fortalece el Agni digestivo de Kapha.

La alimentación y nutrición Ayurvedica es un Universo fantástico que te recomiendo tanto si precisas trabajar un síntoma en concreto, como si buscas integrar y cambiar hábitos nutricionales. En mi página web <https://zez.am/ciclo.yoga> sección “Google Drive | Biblioteca Virtual” vas a encontrar mucho material más detallado sobre esta práctica. Me parece importante también destacar que en este caso donde deseamos empezar a tener cambios en nuestra alimentación, siempre se debe consultar a un especialista en el tema para llevar el debido registro y control. Los cambios debemos de hacerlos con responsabilidad.

Parte IV

Chakras, Mantras y Ayurveda: Todo un Universo por explorar

Son 7 los Chakras principales que habitan en el cuerpo, éstos puntos energéticos se encuentran alineados en nuestra columna vertebral y cada uno se conecta físicamente con la zona correspondiente al órgano de resonancia al que se lo vincula, mentalmente con aquellos pensamientos que nos expanden o bloquean (según se cómo se encuentre el chakra), y emocional y energéticamente se relaciona mediante el Sushuma Nadi (salvo Sahasrara) con el sistema nervioso central.



- **1er Chakra: Muladhara (Raíz)**
- **2do Chakra: Swadhisthana (Sacro)**
- **3er Chakra: Manipura (Plexo Solar)**
- **4to Chakra: Anahata (Corazón)**
- **5to Chakra: Vishuddha (Garganta)**
- **6to Chakra: Ajna (Tercer Ojo)**
- **7mo Chakra: Sahasrara (Corona)**

¿Qué centro energético se conecta con Kapha?

- ❖ Cuarto Chakra, ubicado a la altura del pecho y del corazón. En sánscrito se lo llama Anahata. Este centro está representado por mandala en forma de estrella de David de color verde, por lo que se lo familiariza con la expansión, la abundancia, la pureza, el amor tanto del que habita en el Universo (amor cósmico), como el que le entrego y recibo de otros, como el del que me entrego a mi mismo (amor propio). Para armonizar esta energía, el mantra que se recomienda utilizar es el “Yam” pronunciado como “Iam”, es el chakra de la alegría por lo que en las meditaciones de activación está será la búsqueda espiritual, la plenitud en todas sus formas. Podemos sentir que esta energía se encuentra estancada, ausente o bloqueada cuando, a nivel emocional, Kapha presenta una sensación similar a la de un nudo en la garganta pero alojada en el pecho, tratándose de una angustia muy profunda, a nivel físico

cuando se nos cierra el pecho y el respirar se vuelve un desafío, a nivel mental cuando los pensamientos no contribuyen con esta expansión, abundancia y amor cósmico o propio, y a nivel energético cuando se sufre una falta completa de energía y alegría, cuando nos sentimos cansados y desmotivados en todos los sentidos.

¿Qué centro energético tendríamos que priorizar en Vata?

- ❖ Primer Chakra, ubicado en la base de la columna vertebral y está representado por un cuadrado de color rojo, relacionado con el elemento tierra. En sánscrito se lo llama Muladhara y significa raíz. Este punto es fundamental para equilibrar Vata ya que entre tanto aire y éter que presenta este dosha, Muladhara nos ayuda a bajar a tierra, conectar con este elemento y enraizar, permaneciendo en calma en este presente. A nivel mental tranquiliza nuestros pensamientos (ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.) ya que nos hace traer a la consciencia el habitarlos en el aquí y el ahora, algo tan esencial para encontrar la armonía y la paz. A nivel emocional, nos ayuda en nuestra confianza y en nuestra seguridad en nosotros mismos. Nos conecta con las relaciones, la autoestima, la fuerza de voluntad y el poder crear una realidad que nos emociona.

Parte V

Aromaterapia: El equilibrio mediante el sentido del olfato.

Cada uno de los principios es susceptible de equilibrarse por medio de aromas que se ajustan a él. Cuando olemos algo, su aroma se dirige directamente al hipotálamo y esto es sumamente significativo, ya que este órgano diminuto se encarga de regular decenas de funciones corporales, incluida la temperatura, la sed, el hambre, los niveles de azúcar en sangre, el crecimiento, el sueño, el despertar, excitación sexual y emociones tales como el enfado y la felicidad. Por lo que, oler significa enviar un mensaje inmediatamente al “cerebro del cerebro” y de allí al cuerpo entero. El mensaje de un aroma se transmite al sistema límbico del cerebro, que procesa las emociones, y a una zona llamada hipocampo, parte del cerebro responsable de la memoria. Por ese motivo, los olores provocan recuerdos de forma tan vívida.

La Ayurveda utiliza los aromas para enviar señales específicas que equilibran los tres doshas:

- Kapha, se equilibra con una mezcla de aromas cálidos, pero con matices más especiados como los del enebro, el eucalipto, el alcanfor, el clavo y la mejorana.
- Vata, similar a Kapha, se equilibra con una mezcla de aromas cálidos, dulces y ácidos, como los de la albahaca, la naranja, el geranio de olor, el clavo y otras especias.

Parte VI

Resumen de Dinarchary: Rutina ideal diaria.

- Despertarse antes del amanecer (entre las 6 am y las 8 am).
- Evacuar los intestinos y vejiga después de levantarse.
- Hacer diariamente pranayamas, tanto por la mañana como por la noche para refrescar y calmar la mente y el cuerpo.
- Desayunar antes de las 8 am.
- Almorzar entre las 12 hs y las 13 hs.
- Moverse al menos 30 minutos todos los días. (Ejercitar en el gym o en casa, hacer yoga, caminar, trotar, danzar, etc.)
- Caminar 15 minutos después de cada comida.
- Regalarse momentos de completo descanso.
- Tener momentos de actividades que potencien la creatividad.
- Comer despacio, en silencio y en plena conciencia de lo que se está haciendo.
- Mantenerse hidratado durante todo el día.
- Cuidar de la salud mental, física y emocional.
- Ayunar un día a la semana para ayudar a reducir las toxinas del cuerpo.
- Cenar entre las 19 hs y las 20 hs.
- Dormirse alrededor de las 10 pm.
- Evitar el teléfono antes de dormirse e inmediatamente que se despierta.
- Hablarse a sí mismo con amor y respeto.
- Agradecer y agradecerse cada día.

Me parece importante recordarte que el ideal y la perfección no debe ser nunca el objetivo, la perfección es utópica, y en el día a día nos encontramos con diferentes factores que nos corren posiblemente de esta rutina, no siempre se podrán mantener hábitos extremadamente alineados a nuestro ser, sería frustrante, ilógico y hasta incoherente plantearnos querer llevar al pie de la letra esta rutina por lo que la idea es empezar con un paso a la vez. Primero adquirir quizás uno o dos de los siguientes hábitos y luego ir sumando a la rutina de a poco y a medida que nos vaya resonando.



Espero que este pequeño manual de hábitos y saberes de Ayurveda te haya sido de ayuda, que te acompañe en tu proceso de autorregulación y te brinde herramientas para tu día a día. Ha sido un placer regalarte con todo mi amor este material. Si te surge alguna inquietud o quieres charlar sobre algún tema en concreto no dudes en escribirme, estaré feliz de acompañarte en este camino.

Te espero siempre en el Mat, feliz viaje hacia el interior de tu alma.

El mundo exterior es tal como es tu mundo interior.

¡Gracias por ser parte de Ciclo Yoga!

Con muchísimo amor, Angeles <3

Namaste.

Contacto Ciclo Yoga | Angeles Avalos

Instagram: @ciclo.yoga

Mail: cicloyoga@outlook.com

WhatsApp: (+54) 02284 479611

Página Web: <https://zez.am/ciclo.yoga>