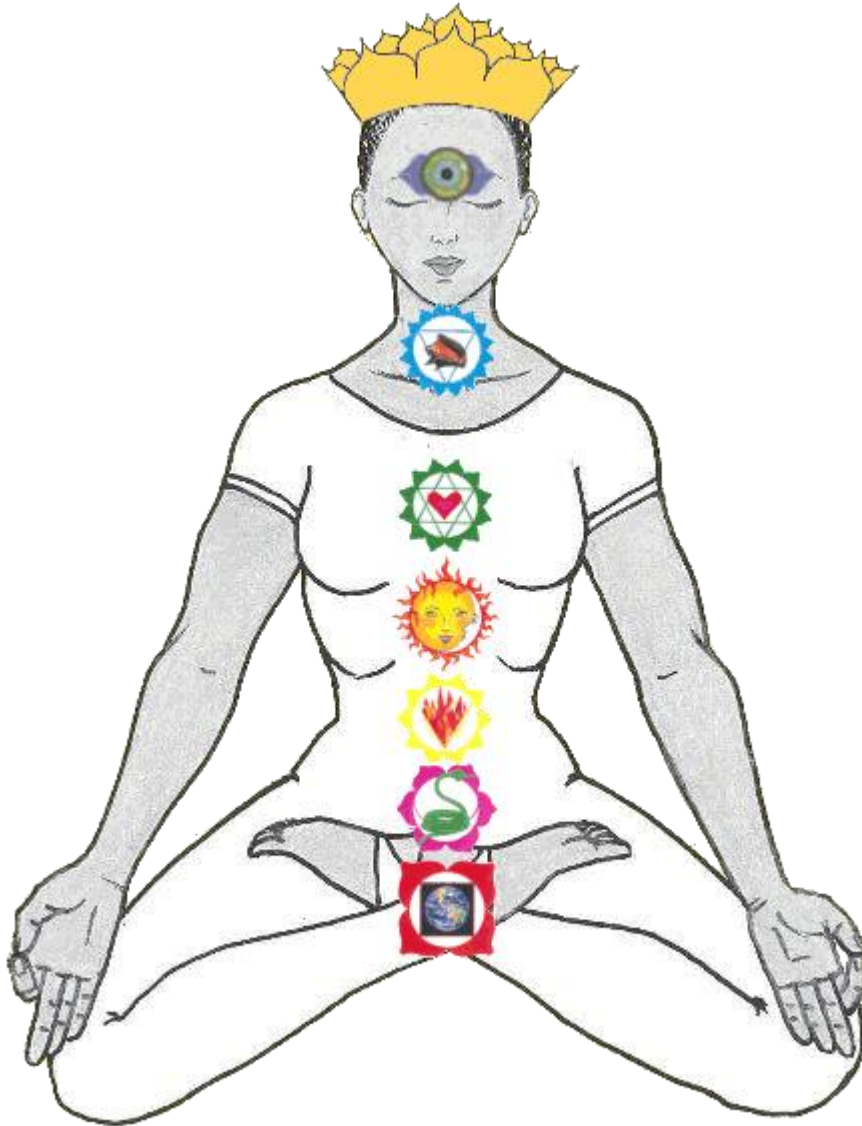


KUNDALINI YOGA Calatayud

"Hombres de gran sabiduría estudiaron sobre los chakras, como funcionan, sus pétalos, sus sonidos, su infinidad, su correlación, su poder. Se dieron cuenta de que la vida de un ser humano está basada totalmente en estos chakras.

*Desarrollaron una ciencia completa.
Esta ciencia dio a luz el Kundalini Yoga.*

*Así nació
Kundalini
Yoga"- Yogui
Bhajan-*



La práctica regular de kundalini yoga te ayuda a cuidar tu cuerpo, mente y espíritu. Se trabaja con series de ejercicios perfectamente diseñadas para producir impactos predecibles y sutiles en la totalidad del ser.

Puedes probar sin compromiso ¡ANÍMATE! Grupos reducidos

En Calatayud CENTRO SOHAM. C/ Dueville, 2-3°C. Contacto: 654140378 (Mamen)

KUNDALINI YOGA es la ciencia maestra de la experiencia y de la conciencia. –Yogui Bajan-

Cada sesión de Kundalini Yoga está diseñada para aportar unos beneficios físicos y mentales muy determinados, para ello combina la práctica de:

- Ejercicios Respiratorios.
- Ejercicios Físicos Dinámicos.
- Relajación.

- Posturas Estáticas.
- Mudras y Bandhas para canalizar las energías).
- Meditación (técnica de concentración y trabajo con mantras).

Kundalini yoga en Calatayud, centro So Ham.

Nombre y apellidos

Dirección

Teléfono

Profesión

Problemas de salud o impedimentos físicos

Observaciones