



CLEN COLLEGE-IH PAMPLONA

- INICIO: 1 DE FEBRERO

- FIN: 31 DE MAYO

- HORARIO: MARTES O JUEVES DE

19:00 A 20:30H.

- PRECIO CURSO: 140€.

INSCRIPCIONES

- 948172391

- repcion@clencollege.com

- Avda. Marcelo Celayeta 75.

Edif. IWER. Nave B2. Ofic. 58

*Yoga en
inglés o
francés*

YOGA PARA EL BIENESTAR Y UNA VIDA
FELIZ ... AQUÍ Y AHORA!

¿Hay que ser flexible para poder practicar yoga? ¿El yoga es un deporte? ¿O una gimnasia suave para personas mayores? ¿O una demostración acrobática para jóvenes un poco hippies y en buena forma?

A todas estas preguntas, se puede responder de esta manera: El yoga es un modo para tomarse la vida con más tranquilidad.

La palabra sanscrita yoga significa "unión": del cuerpo, del espíritu y de la mente.

Existen varios tipos de yoga, pero todos conllevan los mismos beneficios:

Establecer una buena conexión con tu propio cuerpo, una mayor flexibilidad y fuerza física y la capacidad de calmar la mente. Pero además de estos beneficios, el yoga es también

transformación, una invitación a un viaje hacia el interior de sí mismo, la auto-aceptación, la compasión, la gratitud.

Para ayudarnos en este recorrido, podemos aprovechar las múltiples herramientas que el yoga nos brinda, adaptadas a todas las edades y niveles:

Las posturas (asanas), la respiración (pranayama) y la relajación.

Pruébalo y descubre dónde te puede llevar.

YOGA FOR WELLBEING AND HAPPY
LIVING... HERE AND NOW!

Do I need to be flexible to practice yoga ? Is yoga a sport ? or a soft gym for old people? Or a weird acrobatic thing for freaky and fit young people? So many questions... one first answer.

Yoga is...a path to live things with a relaxed and easy mindset.

The sanskrit word yoga means "union": of the mind, with the body, with the soul.

There are many styles of yoga, but they all have the same benefits: to establish a good connection with your own body, to gain strength and flexibility, to calm your mind. These are the most known and tangibles effects, but yoga is also about transformation, is an invitation to a wonderful journey inward to connect with yourself, to learn gratitude, self-acceptance, compassion.

To help us in this path, yoga offers us a tremendous toolkit for all ages and levels made of postures (asanas), breathing (pranayama) and relaxation. Come and try where yoga can take you.

YOGA POUR LE BIEN-ETRE ET UNE VIE
HEUREUSE... ICI ET MAINTENANT!

Faut-il être flexible pour pratiquer le yoga ? Est-ce le yoga un sport ? Ou une gymnastique douce pour personnes âgées ? Ou encore un truc acrobatique pour jeunes bobos ou baba cool ?

A toutes ces questions, voici une première réponse : le yoga est ... une façon de vivre le quotidien avec plus de détachement et sérénité.

Le mot Sanskrit yoga se traduit par "union" : de l'esprit avec le corps et avec l'âme. Il existe plusieurs types de yoga, mais ils ont tous les mêmes bienfaits : une prise de conscience de son corps, une flexibilité accrue, un renforcement musculaire et enfin le pouvoir de calmer l'esprit. A côté de ces bienfaits déjà connus, le yoga est aussi transformation, invitation au voyage vers l'intérieur de soi-même, l'auto-acceptation, la compassion, la gratitude.

Pour nous aider tout au long de ce chemin enrichissant, nous pouvons puiser dans cette incroyable boîte à outils que le yoga nous offre pour tous les âges et tous les niveaux : les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la relaxation.

Tentez l'aventure, vous aurez des belles surprises!