



YOGA es una manera de vivir mejor, es una disciplina que remonta sus orígenes en India al siglo II a.c. Su raíz sánscrita contiene dos voces: MEDITAR y UNIR.

La práctica de esta es SENDA de AUTORREALIZACION; así como es fuente de MEDICINA NATURAL PREVENTIVA y CORRECTIVA.

HATHA YOGA, yoga del sereno vigor, etimológicamente HA se refiere a la luna mientras que THA simboliza al sol; dos cualidades del fluído o PRANA VITAL del cuerpo. Conduce amablemente a asumir la VIDA con EQUILIBRIO INTEGRAL , siendo el objeto de la misma la CONCIENCIA de vivir cada momento, AMANDO el proceso mas que los resultados, ya que la meta es la FELICIDAD de como transitar el camino.

Om shanti

## AQUÍ ESTAMOS:

Estadio Olímpico U.C.V., Edf. Anexo

## HORARIOS:

### MARTES-JUEVES

7:00 am - 8:30 am  
9:30 am - 11:00 am  
12:30 pm - 2:00 pm  
2:30 pm - 4:00 pm  
4:45 pm - 6:15 pm  
6:30 pm - 8:00 pm

### SABADOS

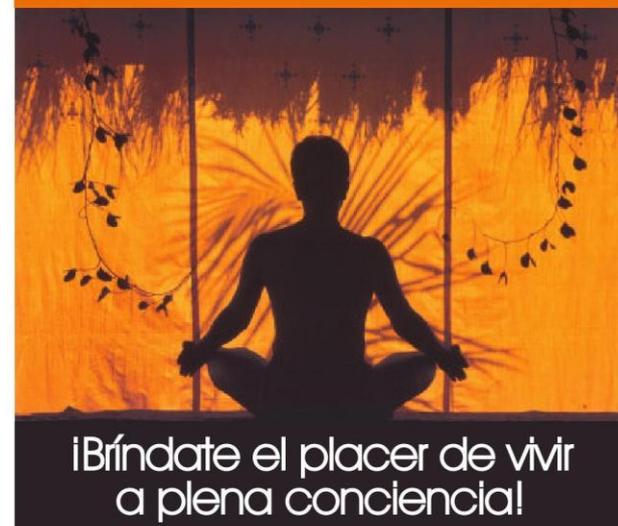
8:30 am - 10:30 am  
11:00 am - 1:00 m  
2:00 pm - 4:00 pm

## REQUISITOS:

- Ropa cómoda, de preferencia blanca
- Toalla o mad, para las asanas en el piso.
- Ingerir alimentos, mínimo tres horas antes de la práctica.
- Formalizar inscripción en el Club (Paralelo a cada semestre UCV)

## CONTACTOS:

frankram04@hotmail.com  
yoga tradicional@yahoo.es  
facebook Yoga Tradicional



¡Bríndate el placer de vivir a plena conciencia!

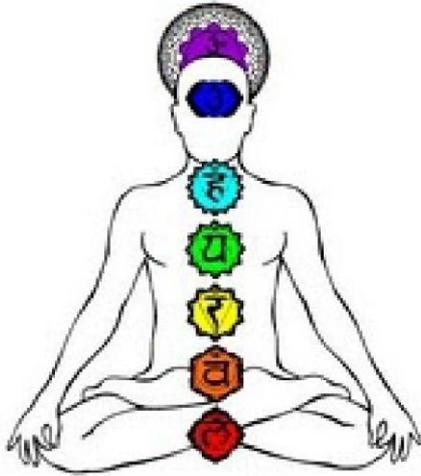
## ARMONIZANDO TU SER



¡Descubre tu esencia infinita desde el yoga!

**Namaste.**

# PRINCIPIOS DEL YOGA



**1.- EJERCICIO ADECUADO:** Este debe ser agradable; de beneficio al cuerpo ...mente y vida espiritual (ASANAS)

**2.- RESPIRACION ADECUADA:** Por medio de la respiración completa se aprende el máximo uso y control de aliento, capacidad pulmonar.

**3.- RELAJACION ADECUADA:** Esta es la permite renovar todos los sistemas psico-físicos para alcanzar profunda paz interior.

**4.- DIETA ADECUADA:** En ella radica la constitución física y mental; Yoga propone dieta lacto-vegetariana en pro de completa conciencia espiritual.

**5.- MEDITACION:** (Dhyana) Somos lo que pensamos. La mente se conduce a un perfecto estado de control con la práctica regular.

# DONES QUE TE OFRECE EL YOGA

- Te calma por completo
- Preserva tu buena memoria
- Expande tus pulmones
- Cuida las articulaciones
- Ganas equilibrio
- Protege tu columna
- Mejora tu postura
- Estimula tu cerebro
- Mejora la circulación
- Aumenta tus defensas
- Fortalece la personalidad
- Aumenta la flexibilidad
- Regula sistema endocrino
- Amplía tu mente
- Disminuye la depresión
- Te abre a los demás
- Relaja los músculos
- Serena la mente
- Baja la tensión
- Activa la creatividad
- Fortalece tus huesos
- Potencia el drenaje linfático

