

## ***Shri Vivek Yoga***

Yoga integral para vivir en el estado natural de salud.

Es una ciencia completa transmitida de Maestro a discípulo que engloba técnicas de Ayurveda, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga y Gyan Yoga para sanar, equilibrar y crecer en las tres dimensiones del ser humano: física, emocional y energética.



La práctica del yoga devuelve el estado natural de salud limpiando y fortaleciendo el cuerpo, reduciendo el estrés, nutriendo el sistema nervioso y aclarando la mente- emociones.

Las clases de Shri Vivek Yoga (Integral) están dirigidas a cualquier persona, de cualquier edad que quiera disfrutar de una salud integral, sentirse a sí misma y disfrutar de la satisfacción que produce la relajación cuerpo-mente.

Beneficios de una práctica continua:

Ligereza y flexibilidad física, reduciendo el cansancio y dolor acumulado.

Limpieza física y emocional a través de la eliminación de toxinas.

Mayor conciencia corporal para escuchar lo que necesitas dar a tu cuerpo para estar sano.

Concentración y claridad mental para saber elegir lo que te conviene para ser feliz.

Comprensión para manejar los conflictos en tu vida aportando soluciones

Produce relajación, reduciendo el estrés en general que es la principal causa de los desequilibrios.