



YOGA

PARA PRINCIPIANTES

Por Naylín Núñez

La intención de este curso es apoyarte en tu evolución personal. Nuestra filosofía se centra en que el yoga puede transformar tu vida.



Profesora
Naylín Núñez

● Preparación para tu práctica

Algunos de los Beneficios del yoga

- ⌵ Mejora la flexibilidad
- ⌵ Construye músculos fuertes
- ⌵ Mejora tu postura corporal
- ⌵ Previene la rotura de articulaciones y cartílago
- ⌵ Protege tu columna
- ⌵ Mejora la salud de tus huesos
- ⌵ Aumenta el flujo de sangre (Esto conduce a una disminución de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares)
- ⌵ Eleva tu sistema inmunitario
- ⌵ Aumenta tu resistencia
- ⌵ Te hace más feliz
- ⌵ Encuentras un estilo de vida saludable
- ⌵ Disminuye el azúcar en la sangre
- ⌵ Te ayuda a encontrar tu foco
- ⌵ Relaja
- ⌵ Mejora tu equilibrio
- ⌵ Mantiene sano el sistema nervioso
- ⌵ Libera la tensión en las extremidades
- ⌵ Te ayuda a dormir mejor
- ⌵ Aumenta la funcionalidad de su sistema inmunológico
- ⌵ Aumenta la capacidad pulmonar
- ⌵ Previene problemas digestivos
- ⌵ Te da paz mental
- ⌵ Aumenta tu autoestima
- ⌵ Alivia los dolores



● Preparación para tu práctica

Algunos de los Beneficios del yoga

- ⌘ Aumenta tu fuerza de voluntad
- ⌘ Ayuda a mantenerte libre de drogas
- ⌘ Construye consciencia para la transformación
- ⌘ Mejora tus relaciones
- ⌘ Mantiene las alergias y los virus a raya
- ⌘ Te ayuda a servir a los demás
- ⌘ Alienta al cuidado de uno mismo
- ⌘ Regula la presión arterial
- ⌘ Mejora la circulación
- ⌘ Mejora el funcionamiento de los órganos internos
- ⌘ Regula el metabolismo
- ⌘ Retrasa el envejecimiento
- ⌘ Aumenta tu energía
- ⌘ Reduce la celulitis
- ⌘ Llegas a tu peso ideal
- ⌘ Te da conciencia corporal
- ⌘ Mejora la sexualidad
- ⌘ Mejora tu estado de ánimo
- ⌘ Reduce el estrés
- ⌘ Reduce la ansiedad
- ⌘ Reduce la depresión
- ⌘ Aprendes a aceptarte a ti mismo
- ⌘ Aumenta el autocontrol
- ⌘ Te da una actitud positiva ante la vida
- ⌘ Aumenta la concentración
- ⌘ Aumenta tu productividad
- ⌘ Mejora tu atención
- ⌘ Aumenta tu capacidad de escuchar
- ⌘ Mejoran tus habilidades sociales



● Preparación para tu práctica

Algunos de los Beneficios del yoga

- Te aporta calma
- Reduce el colesterol
- Estimula el sistema linfático
- Reduce la glucosa en sangre
- Mejora el sistema endocrino
- Mejora la coordinación de tu cuerpo
- Previene enfermedades del corazón
- Previene el alzheimer
- Previene la osteoporosis
- Previene la diabetes de tipo II
- Reduce los efectos del síndrome del túnel carpiano
- Reduce los síntomas del asma
- Alivia los síntomas de la artritis
- Ayuda a manejar mejor la esclerosis múltiple
- Aumenta el bienestar general a las personas con cáncer
- Reduce la migraña
- Reduce la escoliosis
- Es un buen tratamiento para la bronquitis crónica
- Previene los ataques epilépticos
- Alivia los dolores de ciática
- Reduce los síntomas del desorden obsesivo compulsivo
- Reduce o se elimina el estreñimiento
- Reduce o elimina las alergias
- Alivia los síntomas de la menopausia
- Reduce los dolores de espalda
- Reduce los dolores de cuello
- Se desintoxica tu cuerpo
- Reduce la grasa abdominal
- Aumenta tu alegría
- Te da la conciencia de felicidad por solamente estar vivo



● Preparación para tu práctica

Algunos de los Beneficios del yoga

- ⌚ Da brillo y belleza a tu piel
- ⌚ Aumenta tu conciencia de limpieza interna y externa
- ⌚ Te da herramientas para vivir plenamente el momento presente
- ⌚ Te ayuda a actuar desde el amor y no desde el miedo
- ⌚ Te anima a que seas honesto
- ⌚ Te ayuda a practicar el desapego, estar feliz sin poseer
- ⌚ Te anima a estudiar y a seguir desarrollándote personalmente
- ⌚ Te enseña que la felicidad está dentro de ti, que no tienes que buscar fuera

- ⌚ Te enseña a trabajar disfrutando de cada paso, sin obsesionarte por la meta

- ⌚ Te enseña a amar sin esperar nada a cambio
- ⌚ Te enseña que tú eres quien crea tu destino con tus pensamientos, palabras y acciones de cada momento presente
- ⌚ Te ayuda a despejar el velo de ignorancia y de condicionamientos hasta llegar a tu verdadera esencia
- ⌚ Te enseña que un evento de por sí es neutro, que cada uno hace su proyección, y por lo tanto cada uno puede ver lo mismo de formas diferentes.

- ⌚ Te enseña a aceptar a los demás y no juzgarlos
- ⌚ Aumenta tu creatividad
- ⌚ Te ayuda a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida
- ⌚ Te enseña a alimentarte de una forma más saludable
- ⌚ Mejora la inteligencia emocional
- ⌚ Mejora tu capacidad de aprendizaje
- ⌚ Mejora tu capacidad de generar ingresos

