YIN YOGA

A nivel físico, el Yin Yoga se adentra en el trabajo profundo del tejido conectivo, como las fascias, tendones, huesos, ligamentos y articulaciones. Aquí, las posturas se mantienen durante más tiempo, permitiendo que el cuerpo se relaje completamente y se estire de forma segura. Para conseguirlo, se utilizan soportes como almohadas, bloques y bolsters, creando un espacio de confort donde el cuerpo puede ceder y recibir los beneficios del estiramiento profundo.

También influye en los meridianos energéticos, restableciendo el equilibrio de la energía que pueda estar en exceso o en deficiencia.

A nivel emocional, incide en los chakras, los centros energéticos que se conectan con las emociones y los órganos, promoviendo una profunda armonía interior.

Se aprende a meditar y conectarse con un estado de conciencia plena. Esta práctica no sólo es física; es una exploración profunda del ser emocional, mental y espiritual.

Yin Yoga es una invitación a la calma, a la introspección y a la sanación profunda, una experiencia que une la sencillez de las posturas con la profundidad del bienestar integral.

Un viaje a través del cuerpo físico y las emociones.