



Beneficios

Del Yoga

La práctica del Yoga, tanto para principiantes, como para alumnos intermedios o avanzados tiene beneficios preventivos, sanadores y terapéuticos, que contribuyen en mejorar y reparar la salud física, mental y Energética.

Se ha demostrado que esta tecnología milenaria ofrece amplias ventajas en nuestra vida en diferentes áreas.

El Yoga también es un sistema filosófico que congrega saberes que aportan al autoconocimiento mejorando nuestras percepciones e integrando un sin fin de beneficios. Destacándose como un estilo de vida, para prolongar esta misma y accesible para los diversos rangos etarios y realidades.



Beneficios del Yoga

En tu Entorno Laboral:

- Mejora el manejo de las situaciones de estrés y ansiedad, lo que se traduce en una mayor eficacia en toma de decisiones, desempeño y productividad, pero sobre todo mejorando el ambiente laboral y la calidad de vida individual, como también prevenir el estrés.
- Mejora la concentración, lo que ayuda a tomar decisiones en forma más eficiente.
- Aumenta la capacidad de organización y comprensión
- Incrementa la energía general.

En tu Entorno Familiar y social:

- Favorece las relaciones y la armonía en el entorno familiar y social.
- Genera el diálogo y las buenas comunicaciones.
- Estrecha los lazos (Padre e Hijos).
- Desarrolla el temple y la paciencia

**¡ Encuentre aquí
Interesante Información!**



FPY

Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



A silhouette of a person in a yoga pose, with arms raised and hands joined at the top, set against a vibrant sunset background of orange, yellow, and blue. The person is positioned on the left side of the frame.

YOGA

Tesoro de la Humanidad

Beneficios del Yoga en tu salud:

- Evita las contracturas, alivia tensiones de lumbares, cervicales y dorsales.
- Alivia dolores de cabeza.
- Reduce la tensión física, mental y emocional. Mejora del humor en general.
- Combate el insomnio. Favorece la buena calidad de sueño, descanso.
- Incrementa la fuerza física y la flexibilidad.
- Previene enfermedades y aumenta el sistema inmunológico.
- Aumenta la eficacia cardiovascular y respiratoria.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Mejora la digestión, la circulación de la sangre.
- Corrección postural.
- Mejoría en las funciones neurológicas y endocrinas
- Aumenta la claridad mental y agudiza el intelecto.