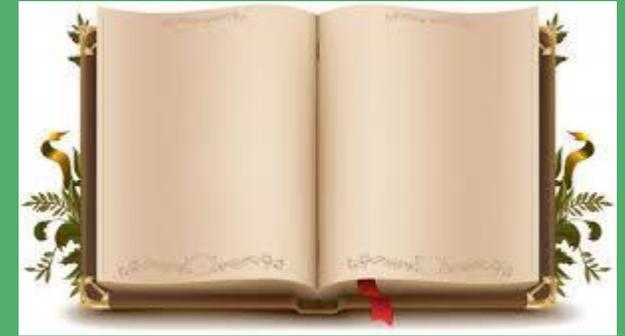


GNANI YOGA
(Yoga del conocimiento)



Yoga para el Anti- envejecimiento

- Yoga es sinónimo de bienestar y belleza.
- Ha tenido una excelente aceptación como disciplina y como ejercicio, y se considera como una alternativa holística para la salud y el bienestar.
- Promueve la juventud y ayuda a eliminar los signos prematuros de envejecimiento.



- Practicar yoga, te lleva a vivir de un modo holístico que conduce a promover la juventud. Las personas comienzan a sentirse más saludables y notan los cambios en su cuerpo y en su estado anímico.
- Te motiva a llevar una dieta más saludable, por lo que tu metabolismo cambia.
- Es un buen ejercicio, que ayuda al sistema circulatorio y a la oxigenación de células, músculos, órganos y sangre.



- Es necesario hacer posturas y los movimientos requieren de contraer o expandir partes del cuerpo, la sangre y el oxígeno se concentran en las áreas que se están ejercitando.
- Además, trabajas con la concentración. Al realizar las posturas de yoga, tu mente trabaja de una forma excepcional, ya que se necesita de mucha concentración, por lo que además de ejercitar el cuerpo, también ejercitas la mente.



- Llevar una alimentación adecuada y trabajar con la mente, promueven el bienestar y la juventud, por lo que practicar yoga es una opción para el anti envejecimiento.
 - Yoga es sinónimo de un cambio de estilo de vida.

PAX

REFERENCIAS

❖ en la web: temas-de-yoga/espiritualidad/

