

# yoga

JOURNAL

Nº 110

**Fuera estrés**  
Cómo alcanzar  
la calma

**Yoga para  
diabetes**  
—  
**Posturas**  
*Pincha*  
*Mayurasana*

Aprende a  
**Meditar**

**5 ESTILOS PARA  
ENCONTRAR  
EL TUYO**

HABLAMOS  
CON...  
**ISABEL  
SOLANA**

**Conoce a la diosa Durga**  
*La guerrera que llevas dentro*

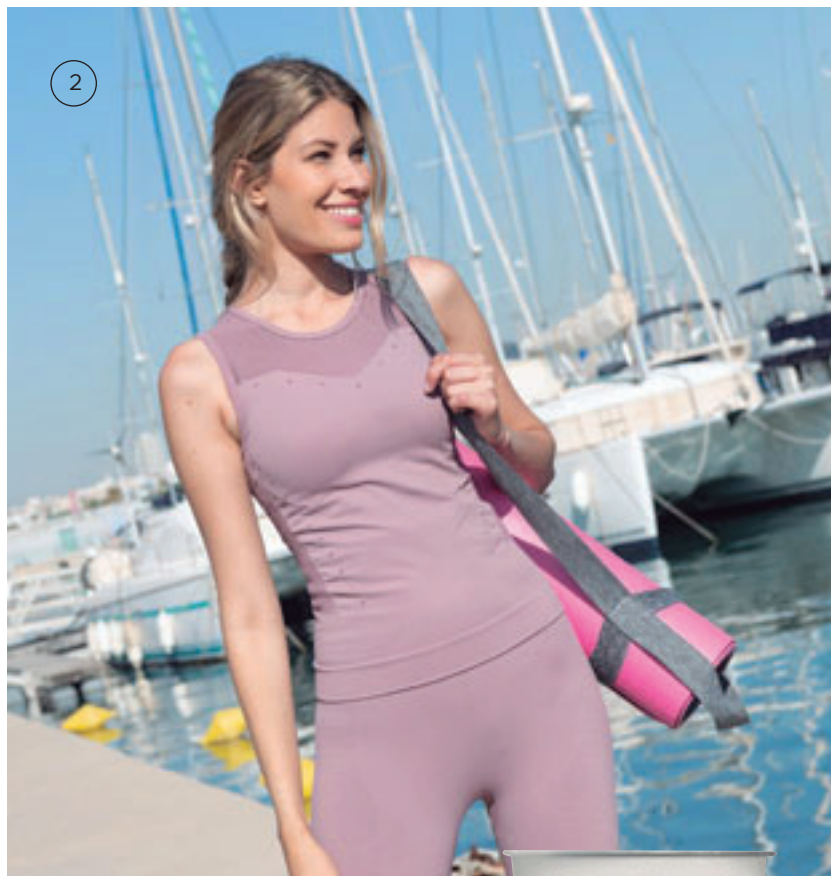


# Nos gusta...

PRODUCTOS BUENOS PARA TI,  
TU CUERPO Y TU PRÁCTICA.



1



2



3

por todas sus prestaciones. Para que funcione, hay que ponerse la prenda 30 minutos antes de tu práctica si quieres reducir el cansancio muscular, o durante 6 horas después de una clase intensa, si lo que buscas es una rápida recuperación muscular.

3. RITUALS  
[www.rituals.com](http://www.rituals.com)

Nueva colección para aromatizar tu hogar o tu centro de Yoga. Private Collection, de Rituals, incluye sticks y velas aromáticas, sprays de interior, y gel + crema de manos, en tres líneas olfativas: Floral, Fresh e Intense.

4. ABBOT KINNEY'S  
¡FELICES 5 AÑOS!  
[www.abbotkinneys.com](http://www.abbotkinneys.com)

5 años abanderando el estilo de vida sostenible y desarrollando lácteos vegetales saludables riquísimos. Celébralo rindiéndote a cualquiera de sus yogures vegetales a base de leche de coco o almendras: Coco Start Mango | Coco Start Frambuesa | Coco Start Natural.

5. LUNARIO DE LA DIOSA  
CALENDARIO MENSTRUAL 2020  
16,90 €, [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

Descubre cómo se mueven las energías en el mes y durante el año. Recuerda con precisión tu ciclo, y las sensaciones de cada etapa. Por Chiara Chiostergi.

1. FRUITS&VEGGIES  
DE OLI&CAROL  
[oliandcarol.com](http://oliandcarol.com)

Presenta a tu bebé a Ramona the radish, Manolo the mushroom, Mery the cherry, Pepita the apple, Coco the coconut y Clementino the orange. Serán unos amigos inseparables a los que no les importará sus babas ni sus incipientes dientes, mientras le enseñan la auténtica alimentación saludable.

2. ANAISSA.  
LA ROPA QUE TE DA MÁS  
[anaissa.com](http://anaissa.com)

Apostamos por las prendas de Yoga de la firma española Anaissa, fabricadas con una fibra patentada y científicamente probada (EMANA®)



4



5



anaissa **yoga**

*Cuando el Yoga es tu estilo de vida*

Diseñar y fabricar prendas con tejidos inteligentes, cómodas y de alta calidad; que se adapten a tu cuerpo y te permitan desarrollar tus ejercicios de yoga con máxima precisión, es nuestro objetivo diario.

CONJUNTO BALASAMA: LEGGING & BRA DEPORTIVO CON TECNOLOGÍA YMAX

~~69,95 €~~  
**34,95 €**  
PROMOCIÓN ESPECIAL  
**50% Dto.**

“Todas nuestras prendas de Yoga Ymax incrementan la firmeza y mejoran la elasticidad de la piel gracias a la inteligencia de las partículas de sus tejidos. No pierden su eficacia tras los lavados, conservando todo sus beneficios como el primer día.”



LEGGING DEPORTIVO TADASANA  
CON TECNOLOGÍA YMAX

~~49,95 €~~  
**29,95 €**  
PROMOCIÓN  
**40% Dto.**

[www.anaissa.com](http://www.anaissa.com)

¿Qué es la Tecnología Ymax?  
¿Qué beneficios reporta sobre mi piel?

La **tecnología Ymax** se desarrolla con microcápsulas de **cafeína y vitamina E**, es por ello que además de considerarse prendas **adelgazantes**, hidratan y **reafirman la piel**.

Nuestras prendas Ymax son diseñadas y **fabricadas en España**, combaten la celulitis, reducen la fatiga muscular y transmiten sensación de ligereza y confort.

Son prendas **termorreguladoras**, con lo que consiguen que la temperatura corporal se mantenga siempre estable.

Te invitamos a entrar a nuestra web y descubrir nuestra nueva colección de camisetas, tops y leggings Ymax para practicar yoga y cuidar tu piel al mismo tiempo.



Propiedades de las prendas Yoga Ymax:

- ✓ Soft touch
- ✓ Anti-Bacterial
- ✓ Anti-Static
- ✓ Sujeción alta
- ✓ Efecto Push Up
- ✓ Protección SPF 50+