

yoga

JOURNAL

Nº 111

Recetas
ingeniosas con
superalimentos

Yoga en la
tercera edad

**Psicología
ayurvédica**
*Gunas, koshas
y mucho
más...*

**Viniyoga
con Gary
Kraftsow**
Secuencia
para trabajar
la adicción

HABLAMOS
CON...
**YOSHIO HAMA
Y VÍCTOR
MORERA**

Meditación

PARA HALLAR LA ABUNDANCIA



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.



¿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+

www.anaissa.com

RETIRO DE SEMANA SANTA EN ALMERÍA

6 al 12 de abril 2020

Oasis "Al-Haman", Almería

YOGA EN FAMILIA. La oportunidad perfecta para que padres e hijos compartan la experiencia del yoga.

Con Swami Santoshananda, Gopala y profesores del Centro de Yoga Sivananda.

Consulta www.sivananda.es



CENTRO DE YOGA SIVANANDA
VEDANTA MADRID

Tel: 91 361 51 50

C/Eraso, 4 • 28028 Madrid

e-mail: madrid@sivananda.net

www.sivananda.org/madrid

www.sivananda.es



www.Sivananda.org

Haridato Swami Wilmaracharananda

OM



¡A JUGAR!

Con EDUYOGA

Eduyoga se trata de un juego de cartas con posturas variadas, técnicas de respiración sencillas y dos cuentos de crecimiento personal enfocados a la infancia. Un material estupendo y muy cuidado para compartir jugando con los más pequeños. Se proponen dos formas de jugar diferentes, y ambas ayudan a los niños a familiarizarse con los nombres y las formas de los asanas y las respiraciones. Detrás de cada carta encontrarás una completa descripción sobre la correcta ejecución de los ejercicios y los beneficios a nivel físico y emocional de cada propuesta. El juego está hecho con materiales 100 % reciclables, cartón y madera, y son cómodas para llevar a cualquier parte y disfrutar de una sesión lúdica de Yoga que dejará una semilla para siempre en los futuros practicantes.

Encuétralo en www.eduyoga.com



Moda inteligente

Las prendas de la firma **Anaissa** incorporan una tipo de fibra con activos –como cafeína y vitamina E– que absorben el calor del cuerpo y lo devuelven en forma de rayos infrarrojos. Gracias a esta tecnología llamada Ymax, estas prendas consiguen que la temperatura corporal se mantenga siempre estable, reducen la fatiga muscular e hidratan y reafirman la piel, todo ello sin restar en libertad de movimiento. Conoce toda la colección en www.anaissa.com

Crop top y leggings, 59,95 €

