



BIKRAMYOGA

ZARAGOZA



C/ Héroes del Silencio 13
50008 Zaragoza
t. 615254452



www.bikramyogazaragoza.com

¿Qué es BIKRAM?

BIKRAMYOGA es una serie ordenada y única de 26 posturas (asanas) del Yoga Hatha y 2 ejercicios de respiración (Pranayamas) que se practica durante 90 minutos en una sala acondicionada a 42° de temperatura para proporcionar una salud absoluta a través del estiramiento, equilibrio y fortalecimiento de todos los sistemas del cuerpo trabajando la conciencia de la respiración, el control de los pensamientos y la conexión cuerpo-mente.

Cualquier persona independientemente de su flexibilidad, edad y condición puede practicarlo.

Beneficios

- Mejora la flexibilidad y fuerza de la columna vertebral.
- Alivia los dolores de cabeza y de espalda.
- Reducen los síntomas de muchas enfermedades crónicas (artritis, diabetes, tiroides...).
- Disminuye el estrés, el envejecimiento y el insomnio.
- Ayuda a eliminar toxinas y la pérdida de peso.
- Aumenta la circulación de la sangre, lubrica articulaciones y fortalece músculos.
- Fomenta el Auto-control, la Concentración, la Claridad mental y la Determinación.
- Vitalidad, energía y relajación.

¿Como debes hacer BIKRAM?

- Mantenerse hidratado antes y después, beber agua cuando recomiende el profesor.
- Ingerir alimento 2 ó 3 horas antes de la práctica.
- Llegar mínimo 5 minutos antes de la clase, no se permite la entrada una vez comenzada.
- Llevar ropa cómoda y ligera.
- El Centro te proporciona esterilla y toalla sin coste alguno.
- No se permiten móviles dentro de la sala.
- Practicar el silencio.

**Si nunca has practicado BIKRAM
prepárate para las más intensas y provechosas clases de tu vida.**

SEMANA INICIACIÓN

25€

Practica durante
7 días consecutivos
en cualquiera de
nuestros horarios

