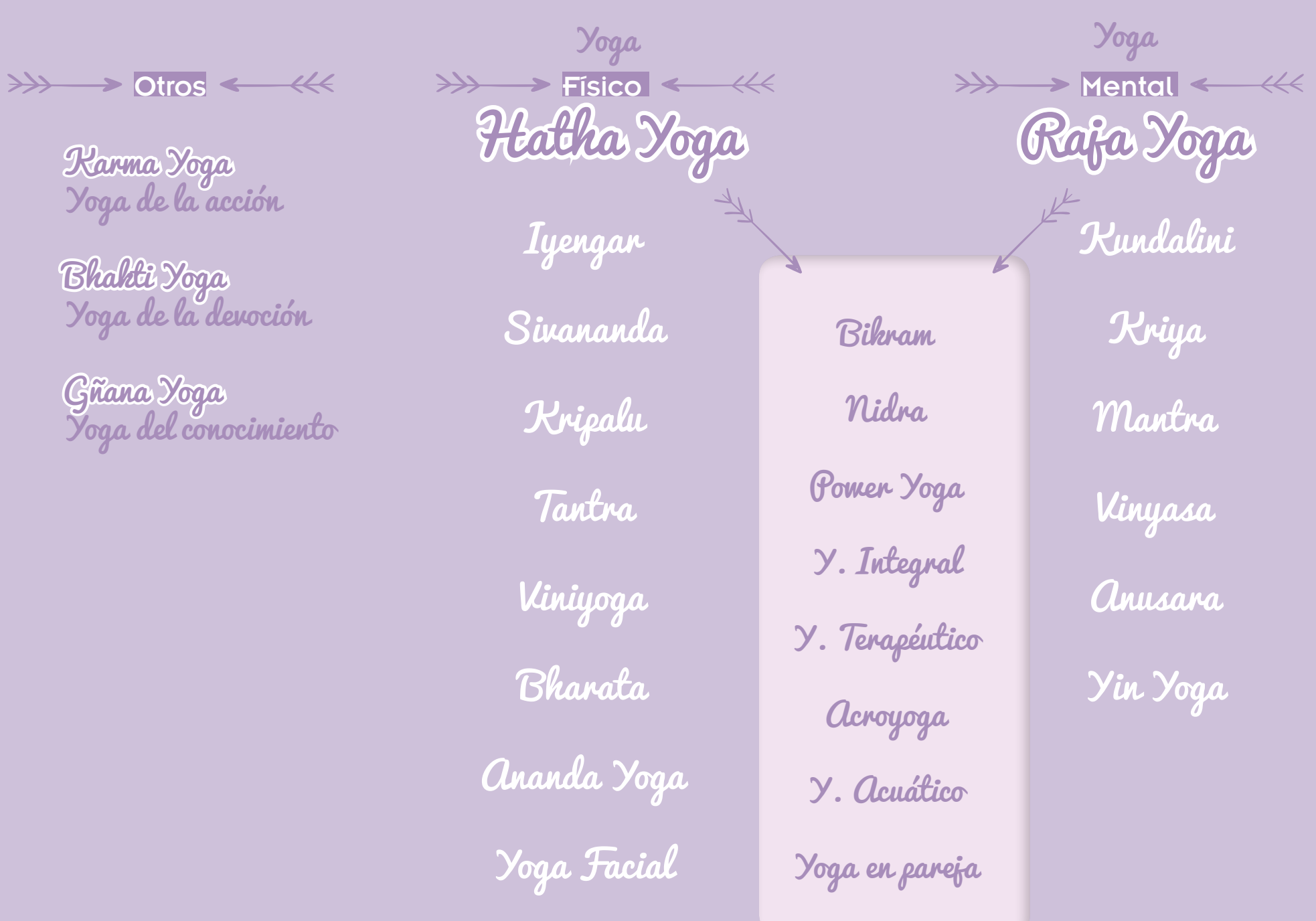




# Tipos de Yoga

Yoga significa unión, la unión del cuerpo con la conciencia y la conciencia con el alma.

## YOGA=UNIÓN



### Beneficios

¿Qué tipo de yoga necesitas?

- |                    |   |                    |  |
|--------------------|---|--------------------|--|
| <b>Hatha</b>       | Para aumentar el bienestar físico, adelgazar y fortalecer | <b>Raja</b>        | Bienestar y energía espiritual                             |
| <b>Iyengar</b>     | Cultivar la inteligencia del cuerpo                       | <b>Sivananda</b>   | Mejorar la relajación                                      |
| <b>Nidra</b>       | Mejorar la calidad del sueño y el descanso                | <b>Kriya</b>       | Interiorización y concentración                            |
| <b>Bikram</b>      | Para adelgazar y tonificar                                | <b>Power</b>       | Mejorar físicamente  |
| <b>Mantra</b>      | Para purificar cuerpo y mente y repartir la energía       | <b>Integral</b>    | Mejorar física y mentalmente                               |
| <b>Vinyasa</b>     | Para relajarnos y meditar                                 | <b>Anusara</b>     | Autodescubrimiento y autoconsciencia                       |
| <b>Ananda</b>      | Para recargar energía y reducir el estrés                 | <b>Terapéutico</b> | Para aliviar algún problema físico                         |
| <b>Tantra</b>      | Para potenciar las sensaciones de nuestro cuerpo          | <b>Facial</b>      | Para rejuvenecer y tensar tu rostro                        |
| <b>Risa</b>        | Para aumentar la sensación de bienestar                   | <b>Pareja</b>      | Para mejorar la conexión y armonía con tu pareja           |
| <b>Embarazadas</b> | Para preparar el parto y mejorar el estrés                | <b>Niños</b>       | Aumentar los lazos familiares y enseñarles cómo hacer yoga |

