

RECOMENDACIONES

- 1.- No consumas alimentos al menos 1 hora antes de tu práctica.
- 2.- Indicar cualquier lesión o enfermedad que padezcas.
- 3.- Si estás embarazada, indicarle a la maestra cuantos meses tienes.
- 4.- Trae una toalla.
- 5.- Trae tu propio tapete o mat de yoga.
- 6.- De preferencia, el agua se bebe al finalizar la práctica.
- 7.- Durante la práctica, toma tus descansos en silencio cuando te sea necesario.
- 8.- Apaga o mantén en silencio tu celular.
- 9.- Si es tu primer clase, por favor coméntale a la maestra. Los miércoles a las 8:00pm. La practica es mas intensa Si lo requieres toma tus descansos cuando lo sientas necesario.



- 10.- Uno de los principios del Yoga es "Ahimsa" no violencia, el cual empieza con uno mismo, por lo que no agredas a tu cuerpo al realizar las posturas.
- 11.- Los días de pago se indican en tu primer recibo del día de la inscripción, te agradecemos tu pago oportuno.
- 12.- Llega puntual para evitar interrumpir a los demás cuando ya haya empezado la clase. El límite de tolerancia son 10 minutos.
- 13.- Te agradecemos guardar silencio en el área de espera.

¡Disfruta tu práctica!



Av. Manuel J. Clouthier 317-1
San Luis Potosí, S.L.P.
Tel. 168 05 53
Cel. 44 42 23 40 52

Facebook: Atma Yoga

ATMA YOGA



ATMA CENTRO

ATMA

Un lugar creado del corazón donde la conciencia y el Amor se unen para ofrecerte un espacio con alegría, salud, equilibrio, paz, libertad, aprendizaje y armonía. Nuestra pasión es causar bienestar en todos. Día a día creamos en Amor para brindarte tu bienestar que viene del bienpensar lo que nos lleva a un bienhacer; la práctica de Yoga te brindará el autoconocimiento desde una forma divertida y dinámica de ejercitarte, tomando conciencia de tu cuerpo en cada movimiento hasta una meditación dinámica, que en cada movimiento exige lo mejor de ti, de tu práctica lo que hace que tu mente regrese al momento presente. Al estar en el presente, la mente se aleja del estrés, que ocasiona pensar en futuro y de la angustia de pensar en el pasado, Yoga es una puerta y un camino. Tu empeño, dedicación y sobre todo una pizca de buena voluntad será la diferencia en el avance en tu práctica.

Para nosotros es un gozo compartir este lugar y espacio contigo, te damos la mas cordial bienvenida y permitenos felicitarte por tu esfuerzo y tu buena voluntad hacia contigo.



NAMASTE

LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

Ahstanga YOGA significa: “Las Ocho Ramas del Yoga”. “Ashta” significa ocho, “anga” significa limbos y yoga significa unión.

Por medio de Yoga Ashtanga, el sendero a la purificación interna es realizado a través de ocho pasos espirituales. Los cuatro primeros son considerados a ser prácticas de conductas de limpieza mentales, espirituales y corporales.

1.- YAMA: Se refiere a conductas de control, disciplinas morales, restricciones para el buen comportamiento del individuo dentro de una comunidad.

2.- NIYAMA: Se refiere a la propia observación, alguna acción externa.

- Saucha.- Purificación física y mental, limpieza.
- Santosha.- Satisfacción plena, agradecimiento.
- Tapah.- Ardiente esfuerzo en toda circunstancia, sacrificio, edificación de carácter.
- Svadhyaya.- Estudio de ti mismo, conocimiento del ser.
- Isvara pranidhana.- Dedicación de nuestras acciones y voluntad a esa fuerza superior, aceptación de la existencia de un ser supremo

3.-ASANA: Significa estabilidad, posición, procura firmeza salud y ligereza de miembros. Un cuerpo sin movimiento hace una mente quieta

4.-PRANAYAMA.- Se refiere al control de la respiración, la vida de un ser humano se basa no en los días que vive sino en el número de respiraciones que realiza, es por esto que una respiración calmada y con pautas ordenadas observan una vida plena y tranquila, paciente y consciente.

5.- PRATYAHARA: Control de los sentidos; Si la razón de un hombre sucumbe a la presión se los sentidos, el hombre está perdido. Pero si existe un control rítmico de la respiración, los sentidos, en el lugar de ser arrastrados tras los objetos externos de un deseo mal **encaminado**, se orientan hacia el interior y el hombre se halla libre. Los sentidos están puestos bajo control.

6.- DHARANA: Concentración, te encuentras en un solo punto en una labro en la cual estás completamente absorto, la mente ha sido aquietada para lograr este estado de completa observación.

7.- DHYANA: Se refiere a la meditación. El acto en el cual el ego, mente e intelecto se disuelven en la divinidad que ya eres, la contemplación de lo supremo.

8.-SAMADHI: Constituye el final de la búsqueda, el cuerpo y los sentidos se hallan en reposo como si estuviesen dormidos, tus facultades de mente y razón están alertas como si estuvieses despierto, pero se halla mas allá de la conciencia, estas plenamente consciente y alerta.

