

Somos un Centro holístico orientado a la salud integral, donde nuestros profesionales altamente cualificados te aconsejan y acompañan en la práctica y terapias, facilitándote el hacerte responsable y mejorar tu estado de bienestar.

Nuestras actividades principales son el Yoga y la Yogaterapia. El Yoga ha sido declarado en diciembre de 2014 de interés general por las Naciones Unidas, para promover la salud en el mundo, y ofrece un conjunto de técnicas físicas, mentales, psicológicas y espirituales (que no religiosas), encaminadas al desarrollo del ser humano.

Completamos nuestro espectro de actuación con el Mindfulness o meditación de atención plena, y las consultas individuales de Psicología, Osteopatía y Naturopatía

Consultas:  
(concertando cita)

## Psicología:

Espacio de acompañamiento personalizado para afrontar tus cuestiones y dificultades vitales.

## Naturopatía:

Recupera y potencia tu salud, ayudando a tu organismo a equilibrarse desde dentro con ayuda de agentes naturales (alimentos vegetales y plantas medicinales).

## Osteopatía:

Reconocida por la OMS como conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que alivian numerosas dolencias, sin la aplicación de métodos farmacológicos.

## Talleres Temáticos

### Yoga Nidra: sueño consciente

El Yoga Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. Este estado se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa.

### Yoga Ocular

Un método natural para recuperar la visión. El progreso surge con ejercicios que activan, tonifican y relajan los ojos de la tensión permanente que les provoca pérdida de sensibilidad, percepción, nitidez, músculos debilitados y problemas de acomodación y enfoque.

### ARUN Tacto Consciente

Una meditación a través del tacto y el movimiento. El cuerpo, con sus ritmos naturales y todos los sentidos, está siempre en el presente. Son puertas naturales para sentir lo interior, lo visible y lo invisible. De la piel hacia dentro, a lo profundo. Al Ser.

#### Otros Centros de Yoga y Yogaterapia:

Fdo. el Católico, 9, pral. dcha. 50006 ZARAGOZA

Tel.: 976 560 709

San Miguel, 15, pral. C. 50001 ZARAGOZA

Tel.: 976 223 555



Centro del Actur de

# YOGA

y **TERAPIAS** para la **SALUD**

cuerpo

mente

energía

emociones

YOGATERAPIA TRANSPERSONAL

Centros de Yoga dirigidos por Pilar Ínigo

## yoga

Lunes-miércoles:  
17,30 - 19,00

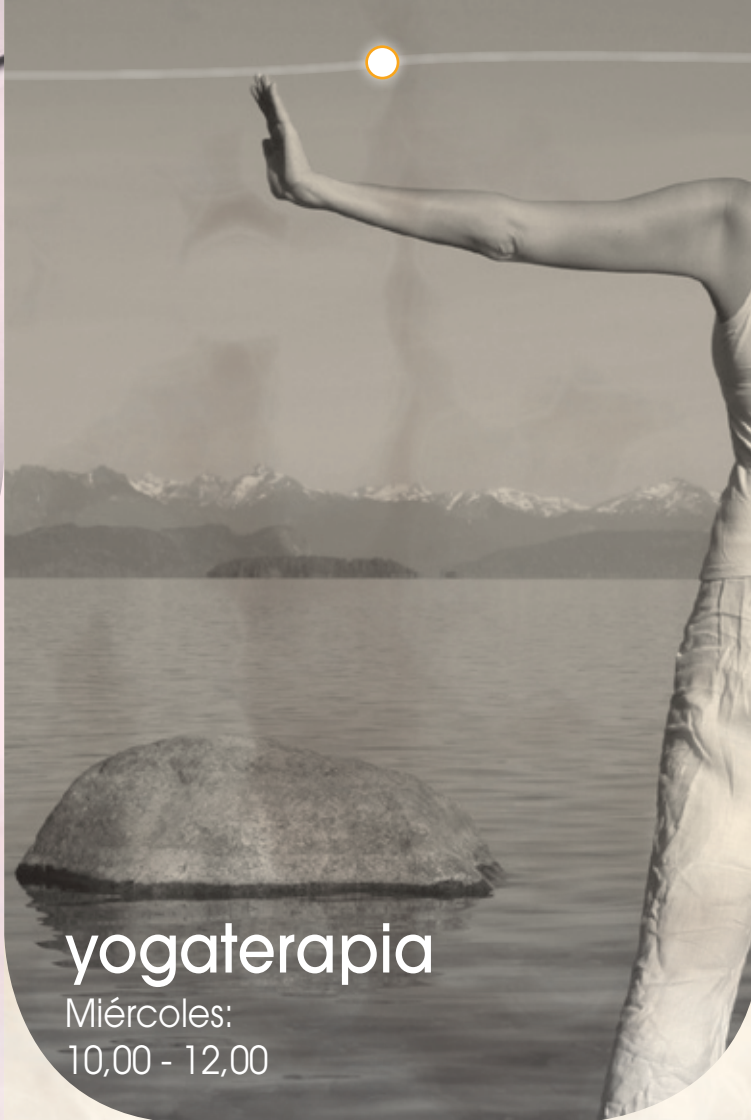
Martes-jueves:  
10,00 - 11,30  
18,00 - 19,30  
20,15 - 21,45



**Yoga** ofrece un conjunto de técnicas físicas, mentales, psicológicas y espirituales, encaminadas al desarrollo del ser humano a través de una metodología precisa, que propicia una actitud interior para el desarrollo de cualidades inherentes al ser: ecuanimidad, fortaleza, desapego, serenidad, tolerancia, alegría, actividad lúcida y consciente y, sobre todo, amor.

Una sesión de yoga se estructura en base a:

- Técnicas de relajación.
- Preparación respiratoria y corporal.
- **Asana**: postura corporal cómoda que, mantenida un tiempo, en quietud relajada y aplicando la respiración consciente, va a armonizar el cuerpo, activar y canalizar la energía, y fortalecer y clarificar la mente.
- **Pranayama**: técnicas de ampliación y control respiratorio para activar y canalizar la energía y favorecer el pleno desarrollo psico-físico.
- **Dharana**: ejercicios de concentración mental que amplían la conciencia, desarrollando la creatividad, la comprensión y el conocimiento intuitivo.



## yogaterapia

Miércoles:  
10,00 - 12,00

**Yogaterapia** es un método de afrontamiento de los obstáculos internos que nos atrapan en espacios de negatividad, estrés, ansiedad, baja autoestima, inseguridad, desajuste emocional, etc., generándonos sufrimiento, limitando nuestras capacidades y potencialidades y perturbando el anhelo de realización que todos llevamos dentro. Combina la práctica de Yoga con la aplicación de técnicas terapéuticas de la Psicología Transpersonal.



## mindfulness

Viernes: 09,45 - 11,15

## yoga/mindfulness para niños & padres

Viernes: 18,00 - 19,15

**Mindfulness** es atención plena o conciencia plena. Designa un conjunto de prácticas que tienen en común fijar la atención en el momento presente, sin juzgar, con actitud amable, abierta, curiosa y compasiva.

Su práctica sirve para reducir la reactividad ante el estrés y los síntomas de ansiedad y depresión, regulando el estado de ánimo y favoreciendo el afecto positivo.

**Yoga para niños.** Las prácticas de yoga ayudan a mantener el cuerpo sano y fuerte, a desarrollar la atención, la concentración y las capacidades creativas que están latentes en el niño, haciéndolo capaz de tratar con el mundo real.

Mientras los niños practican yoga en el Centro, los padres pueden aprovechar para hacerlo en una sala próxima y compartir luego la experiencia.