



DENAYoga&breakfast.

Namaste!

Denay yoga & breakfast

es un nuevo proyecto que comenzará en Febrero en el que solamente 4 personas por clase compartiremos un comienzo de día saludable. Uniremos la práctica de hatha yoga (yoga físico), meditación y pranayama (ejercicios respiratorios) con la degustación de un desayuno rico y nutritivo. Una bonita forma de comenzar el día de forma equilibrada, centrar nuestra atención en el ahora, aquietar la mente y despertar el cuerpo para afrontar el día con una energía consciente.



Antes de comenzar te preguntará, ¿Qué es yoga?

La palabra “yoga” deriva de la raíz sánscrita “yuj” que, etimológicamente, significa unión. Esa unión la entendemos de dos maneras, la primera dentro de nosotros integrando todos los planos del ser humano (físico, energético, mental, emocional y espiritual) de forma equilibrada. La segunda, viviendo conscientemente la unión con el universo, sintiéndonos ser una misma cosa con esa totalidad.

El ser humano es un universo en miniatura, un microcosmos que es interdependiente del todo y contiene todas las cualidades y atributos del mismo universo al que está unido, de la misma forma que una célula en su ADN posee todos los datos e información del organismo al que pertenece.

Pero, más importante aún, es que al ser parte del universo tenemos la capacidad de seguir creando pues nuestros pensamientos, emociones y anhelos emiten una vibración, una energía determinada que afecta a nuestra salud y perspectiva de la vida.

Objetivos

La meta del yoga y el propósito del ser humano es ser feliz!

Si nos preguntamos con sinceridad cual es nuestra meta en la vida, creo que contestaríamos casi en totalidad que es "ser feliz". La felicidad es un constante buscar y no terminar de encontrar pues para conseguirla debemos eliminar el sufrimiento físico, mental y espiritual. Crear mayor discernimiento para alcanzar un estado de sosiego al aceptar la realidad que nos rodea y conectar con el presente sin rechazo ni constantes fugas mentales al pasado o al futuro. Necesitamos sentirnos liberados (respecto a la ignorancia y los apegos) y sentirnos satisfechos de nuestros logros. Esto es una tarea difícil de alcanzar debido a que la mayor parte del tiempo permanecemos desconectados de nosotros mismos, apegados a los placeres materiales, a los deseos del ego, a vivir la vida que los demás esperan de nosotros.

Nuestra mente vive en un continuo estado de ansiedad e ir y venir de emociones y pensamientos que nos sacan de nuestro centro.

Yoga es la cesación de esas fluctuaciones de la mente, es la fusión del alma individual con el alma universal, la integración armónica de cuerpo, mente y espíritu. Un sistema de liberación del sufrimiento y un método de desarrollo y perfeccionamiento humano a todos los niveles.

Por medio de la práctica constante llegaremos a un conocimiento profundo de los planos de la mente consciente, subconsciente e inconsciente para vivir correctamente y disfrutar y construir la vida desde el interior.



Beneficios

Beneficios de practicar yoga:

- Aumento de la flexibilidad general.
- Musculatura fuerte para evitar dolores.
- Las articulaciones se nutren.
- Espina dorsal erguida, flexible y fuerte.
- Mejora la circulación.
- Mayor drenaje de la linfa, esto ayuda al sistema linfático a luchar contra las infecciones.
- Corazón a punto!
- Descenso de la presión arterial.
- Descenso del nivel de cortisol (la hormona del estrés).
- La hora de práctica es la hora feliz! Combate la ansiedad y la depresión.
- Cuestión de peso, nos ayuda a crear más consciencia alimenticia.
- Bajos índices de enemigos: azúcar, colesterol...
- Ondas cerebrales, con la meditación ganamos habilidad para resolver problemas.
- Estimula la relajación, promueve una respiración lenta y nos centra en el presente.
- Mayor equilibrio y manejo del espacio.
- Mayor control sobre los centros neurálgicos
- Soltamos los músculos.
- Restauración y descansos que nos ayuda a dormir bien.
- Mejoría del sistema inmunológico.
- Ganamos capacidad respiratoria.
- Anti estreñimiento.
- Paz mental.
- Mejora el autoestima.
- Alivia el dolor físico y espiritual.
- Tratamiento de la disciplina, combustible de nuestra práctica.
- Ayuda a liberarte de las drogas
- Manejar la hostilidad, nos ayuda a liberarnos de emociones destructivas.
- Mejora las relaciones
- Realiza una limpieza interior
- El concepto de Karma, servicio a otros, mejorará nuestra salud.



Clases

Estructura de la clase

Antes de comenzar la clase tomaremos un vaso de agua caliente con limón y jengibre para comenzar el día limpiando el tracto gastrointestinal, movilizándolo los intestinos y alcalinizando el organismo. Ésta rutina en ayunas limpia los riñones, el intestino grueso y el tracto digestivo.

En mis clases practicaremos **Hatha Yoga**, el yoga psicofísico que se basa en la creencia de que es necesario que el cuerpo se purifique, fortalezca y armonice a través de una serie de técnicas a fin de ser preparado adecuadamente para el futuro trabajo de meditación e introspección.

Es más fácil comenzar el viaje por el plano más cercano y tangible para nosotros, el cuerpo, que es además la sede del resto de planos sutiles.

El cuerpo se considera la mejor herramienta para conseguir eliminar el sufrimiento y la ansiedad física, mental y emocional. A fin de cuentas, es el vehículo del ser humano, y si éste no está sano y en las mejores condiciones, ni su conductor (la mente) llegará a su destino ni su pasajero (el espíritu) podrá expresarse y moverse libremente.

Después de cada clase practicaremos una relajación guiada, pranayama (ejercicio respiratorio) y meditación.



Desayuno

Y llega la hora del desayuno!

La clave para una salud perfecta radica en mantener el equilibrio en nuestro aparato digestivo y mental para que no se acumulen toxinas en los sistemas, pues los dañaríamos progresivamente generando enfermedad, y también para proveer a nuestro cuerpo de una energía óptima para que pueda desarrollar sus funciones armónicamente, aumentar la inmunidad, favorecer la longevidad y asegurar una mente clara y serena.

La rutina con la comencemos el día es el germen tanto de una vida saludable y plena como de futuros desequilibrios o enfermedades.

En **Denay yoga&breakfast** podrás completar una mañana redonda degustando un **desayuno sátvico** (puro) que nos nutre y da vida. Alimentos frescos acorde a nuestro anterior esfuerzo psicofísico que incluirá un vegetal, fruta, cereal sin gluten, infusión de té matcha o chai y variedad de zumos vitamínicos.



¿Qué días puedo asistir?

De lunes a jueves con la posibilidad de asistir lunes y miércoles o martes y jueves. Dos clases por semana.

Horario

De 9.00 a 11.00 de la mañana.

Precio

70€ al mes.

¿Qué incluye?

La clase con el material necesario para desarrollar la actividad y el desayuno completo.




DENAYoga&breakfast.


¿Tienes alguna pregunta o consulta?

Puedes escribirme un correo a
namaste@nayraavalos.com

o

ponte en contacto a través de mis redes sociales

 facebook.com/nayyogaconsciente

 [@nayyogaconsciente](https://instagram.com/nayyogaconsciente)