

IMPULSA TU ESTILO DE VIDA

CON AYURVEDA

El mejor alimento para la mente y el cuerpo es el que nos genere vitalidad (PRANA).

- Tomar en cuenta como nos alimentamos, donde, como comemos, con quién, QUÉ ?
- Nuestro cuerpo físico, es el resultado de nuestros alimentos y pensamientos. cocina principalmente con **verduras, frutas, hierbas, cereales, legumbres y productos lácteos orgánicos**. Evita en gran medida la carne y los embutidos.
- DESCANSAR, también es tiempo invertido y así seguir con una vida en ARMONÍA

Tu Yoga Om

- Meditar 5' - 10' - 20' minutos también es un descanso para cuerpo y mente
- Actividad en movimiento yoga, karate, tai chi, todo aquello que le de vitalidad también a tu cuerpo y mente
- Nuestro cuerpo es el instrumento el cual habitamos, un foco importante es mantener nuestro organismo limpio, fomenta espacios para restaurar, nutrirlo como limpiezas digestivas, ayuno, silencio, yoga, meditación (mensual, trimestral, anual)

AYURVEDA está al alcance de nuestra vida, ayurveda nos incorpora en nuestro sistema NATURAL, a la tierra, lo básico. Nos restaura teniendo a nuestro alcance

Rejuvenecimiento, Energía, Descanso, Calma y Claridad.



PILAR R. PARRACI

Hatha yoga y Ayurveda

↓ Presencial-Online
📍 Cali - COLOMBIA
✉ contacto@tuyoga.com.co
📱 @tuyogaom

www.tuyoga.com.co