

# 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](http://www.tuyoga.com.co)