

Yoga en el Robledal

Si ya has probado una clase de Yoga alguna vez, habrás notado que los instructores hacen lo posible por crear un ambiente de luces suaves, sonidos agradables e incluso incorporar experiencias aromáticas; estos ambientes evocan a la naturaleza y al aire libre.

Cabe esperar por tanto, que tener la oportunidad de practicar el Yoga al aire libre sea una experiencia que no deja indiferente a nadie. A fin de cuentas, si la fórmula “recreada” funciona tan bien... ***¡Qué podemos esperar de su versión en vivo y en directo!***

Disfrutar de una sesión de yoga en el Robledal puede ser justo lo que necesitemos para re-conectar con nuestro interior, para salir de la rutina y para sentirnos unidos a nuestro entorno, del que formamos una parte esencial, del mismo modo en que éste lo forma de nosotros mismos. Al estar fuera, podremos intensificar la experiencia en muchos sentidos.

La naturaleza tiene el enorme poder de inspirar todas las sensaciones que desde casa resultan tan difíciles de alcanzar.

Respiración profunda, conciencia, quietud... Una brisa ligera puede por ejemplo, ayudarnos a profundizar nuestra respiración. El calor del sol mientras tanto, relaja nuestros músculos, haciendo que adquieran una mayor flexibilidad.