



Power Yoga



El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente.

Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general.

Además es muy popular por su efecto relajante, ayuda a reducir el estrés y mejora la concentración.



El Power Yoga,
es una de las variantes más
populares del yoga para
perder peso.



**con influencia del
Ashtanga Vinyasa yoga,**
que se compone de una sesión de 60
minutos, en la que se desarrollan posturas
(asanas) de forma dinámica y energética.

Esta disciplina se caracteriza por sus movimientos vigorosos y ejercicios sincronizados con la respiración.

El objetivo es adquirir una mayor fuerza muscular, profundizando determinadas posturas en menos tiempo comparado con el yoga tradicional, de esta forma lograrás tonificar el cuerpo y al mismo tiempo controlar la mente.



En una sesión
de 60 minutos
puedes quemar
de 500 a 900 calorías

**¡Anímate a probar
algo nuevo!**

