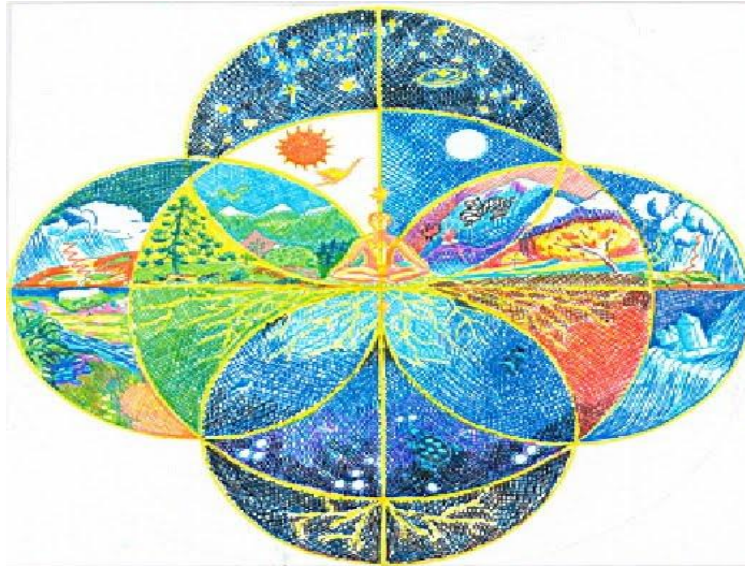


TAO YIN

YOGA CHINO

Si en Occidente el ejercicio físico suele estar orientado a ponerse en forma y al desarrollo de la fuerza muscular, en Oriente, sin embargo, los sistemas de ejercicios fueron diseñados para el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.



El TAO es el camino de dejar de ignorar.
El camino de vuelta a casa.

El tao yin constituye una parte importante del sistema taoísta. Es una forma de meditación en movimiento que relaja el cuerpo, abre los meridianos y despeja la mente.



Se trata de ejercicios suaves y lentos en el suelo, aprendiendo a ejecutar los movimientos desde el centro de gravedad del cuerpo, sin posibilidad de lesión para la persona que lo practica, y volviendo a conectar con la respiración natural, aquella respiración con la que todos veníamos al nacer.

Si sufres de dolores de espalda, tendinitis, fibromialgia, depresión, estrés, etc... el Tao Yin es tu herramienta.

El **Tao Yin** nos ayuda:

- ∞ A transformar energía basura en energía renovada.
- ∞ A desintoxicar el organismo y liberar las articulaciones.
- ∞ A alinear y fortalecer los tendones.
- ∞ A flexibilizar la musculatura externa.
- ∞ A recuperar el equilibrio y la salud.
- ∞ A mejorar el sueño.
- ∞ A canalizar energía en movimiento.



Imparte: Lorena Meana Gutiérrez.