

# YOGA PARA LA SALUD MENTAL

## *Calma tus Emociones y Revitaliza tu Salud*

Facilitador: Jayeswari Cate Taylor, RYT  
del Instituto de Yoga y Meditación Ananda Yoga®

**Jueves, Febrero 1, 8, 15 y 22 ~ 6:30 a 8 pm**

★ Abrimos a las 6 pm. preparación para la clase Empezará puntualmente a las 6:30 pm ★

Grass Valley Charter School Salón Multiusos  
225 S Auburn St, Grass Valley, CA 95945

### **Beneficios del Yoga y la Meditación:**

- Ayuda a superar dudas y temores
- Reduce el estrés, la preocupación, la enfermedad y el dolor
- Ayuda a estar más tranquilos, desarrollar la concentración, obtener perspectiva equilibrada de la vida, y cultivar la felicidad inquebrantable y magnetismo espiritual.



una  
el

### **En cada clase recibirás:**

- Asana (posturas de yoga)
- Pranayama (técnicas de respiración y control de energía)
- Ejercicios de Energetización para controlar la energía vital
- Cada postura de yoga se combina con su propia afirmación
- Técnicas de meditación

Si nunca has practicado Yoga o si ya eres practicante y quieres avanzar, las técnicas que usamos te guiarán en una práctica respetuosa con tu cuerpo y tus características personales para que puedas practicar con seguridad y confianza.

Partners Family Resource Center  
235 S. Auburn St., Grass Valley, CA 95945

Para más información:  
[nmead@nevco.org](mailto:nmead@nevco.org) ~ 530.273.7077 ~ 530-913-9646 (cell)

