

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: Julio de 2020
- Título: El yoga: bienestar físico, mental y espiritual
- Autor: Amalia Panea
- Cita: COFENAT
- Experto: Amalia Panea
- Link: <https://miherbolario.com/>
- Texto:

SOMOS PROFESIONALES, SOMOS COFENAT

COFENAT en los medios



- **Título:** "El Yoga: bienestar físico mental y espiritual"

- **Medio:** Mi Herbolario. **Fecha:** 07/2020

- **Experto:** Amalia Panea. **Autor:** Mi Herbolario.

TERAPIAS NATURALES

El Yoga: bienestar físico, mental y espiritual



Amalia Panea

En las sesiones de Yoga se trabaja la forma de sostenerse con nuestro cuerpo y nuestro mente. Jaume Campes, profesor de Yoga perteneciente a la Asociación Española de Practicantes de Yoga (ADP) desde hace más de 25 años, fundador y director de Jaume Campes Centre (en TMB) y socio de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), enumera a mi herbolario los tres puntos más importantes que se deben tener en cuenta a la hora de practicar: "La conciencia del cuerpo (atajar o posturas), la respiración y la relajación. En la medida que se va interiorizando estos tres elementos básicos, se aprende a contactar con el silencio, la tranquilidad y a poco a poco que surge del estado de meditación".

"Esta disciplina rejuvenece las articulaciones y la columna, lo que corrige y mejora la postura y evita dolores y patologías de espalda", Amalia Panea.



¿De dónde viene el Yoga? Esta disciplina tiene como raíz principal al Yoga Sutra, una serie de textos escritos por Patanjali en el siglo III a.C., que se pueden describir como las normas o principios básicos para su práctica. Originalmente la información se pasaba de manera oral entre los propios maestros que Patanjali escribió cuáles eran las normas básicas para practicar. Se trata de un texto corto que ha tenido una enorme influencia", relata Campes.

Beneficios
La práctica de Yoga por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda (IAPYS) Amalia Panea, pedagoga experta en salud y nutrición y autora del libro "Caminos de vida es

Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales **9**