

# BIKRAM 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 Bikram yoga también conocido como HOT YOGA, es una de las variantes más populares del yoga tradicional, se compone de una sesión de

**90 minutos en una habitación a 42 grados centígrados, con 40% de humedad,** en donde se realizan **26 posturas (asanas)** incluyendo un ejercicio de respiración al principio y al final de cada clase (pranayama).

Esta disciplina es popular entre aquellos que desean **perder peso, desintoxicar el cuerpo, aumentar la resistencia y flexibilidad.**



Una sesión de 90 minutos de bikram yoga puede ayudarte a **quemar de 400 a 600 calorías**  
**¡Anímate a probar algo nuevo!**