



CRISALIDA

## Yoga

es una práctica espiritual que une cuerpo,  
mente y espíritu.

A través del movimiento consciente, la respiración y el silencio interior, permite reconectar con uno mismo, liberar tensiones y habitar el presente con más armonía. Es meditación en acción, un ritual íntimo de encuentro con lo sagrado que vive en cada uno.

