



REVISTA

yogastyle

UN ESTILO DE VIDA

▶ **YOGA PARA
TIEMPOS TURBULENTOS**

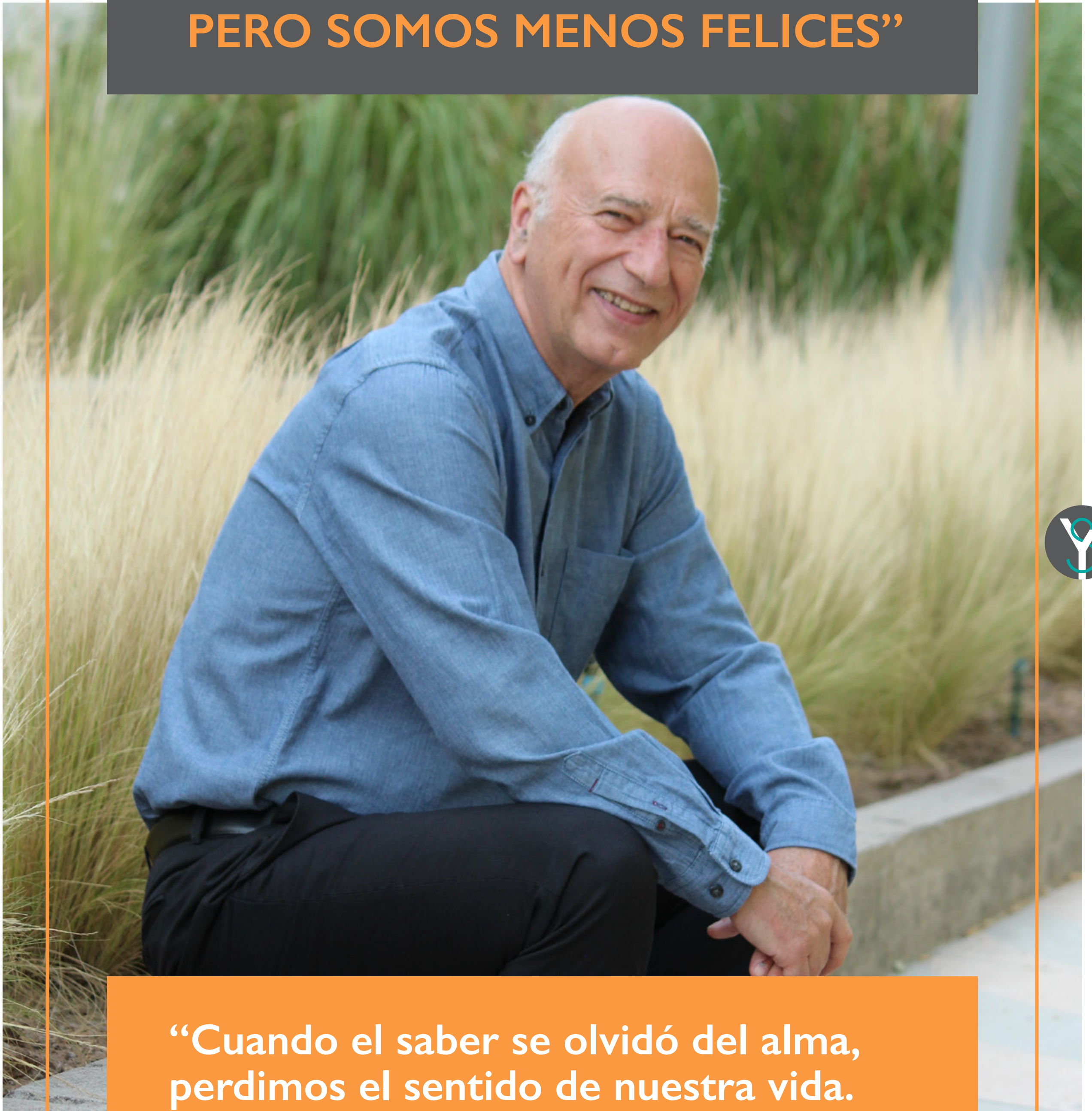


▶ **ENTREVISTA A JULIO OLALLA**

▶ **YOGA EN EL TRABAJO**

Julio Olalla

► **“CADA DÍA TENEMOS MÁS,
PERO SOMOS MENOS FELICES”**



**“Cuando el saber se olvidó del alma,
perdimos el sentido de nuestra vida.
Debemos romper con esta locura
materialista. (+)”**

► YOGA EN LA OFICINA



Las ya elevadas cifras de estrés en nuestro país se dispararon luego del estallido del 18 de octubre.

¿Cómo ayuda el yoga? (+)

Yanquinao Guasch

► **EL AUTO CUIDADO
EN TIEMPOS
TURBULENTOS**

Una secuencia de yoga,
pranayama y meditación, para
sostenernos emocionalmente en
estos convulsionados
tiempos.(+)





DISFRUTAR LA FAMILIA ES 100% VITALIDAD

(Y UN VASO DE **COLNATUR COMPLEX** TODOS LOS DÍAS)

**100% COLÁGENO PURO HIDROLIZADO ENRIQUECIDO
CON MAGNESIO Y VITAMINA C.**

Colnatur[®]
COMPLEX

- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- Contribuye a mantener sanas tus articulaciones, huesos y músculos.
- Cuida la elasticidad de tu piel.
- Libre de Gluten.



Encuétralo en las principales farmacias.



M. Belén Dussaubat, Chirimoya Alegre

► **PROTEÍNAS:**
Entre el mito y la confusión

Existe gran desconocimiento sobre el consumo de proteína, persistiendo la idea de que la proteína animal es superior a la vegetal. (+)



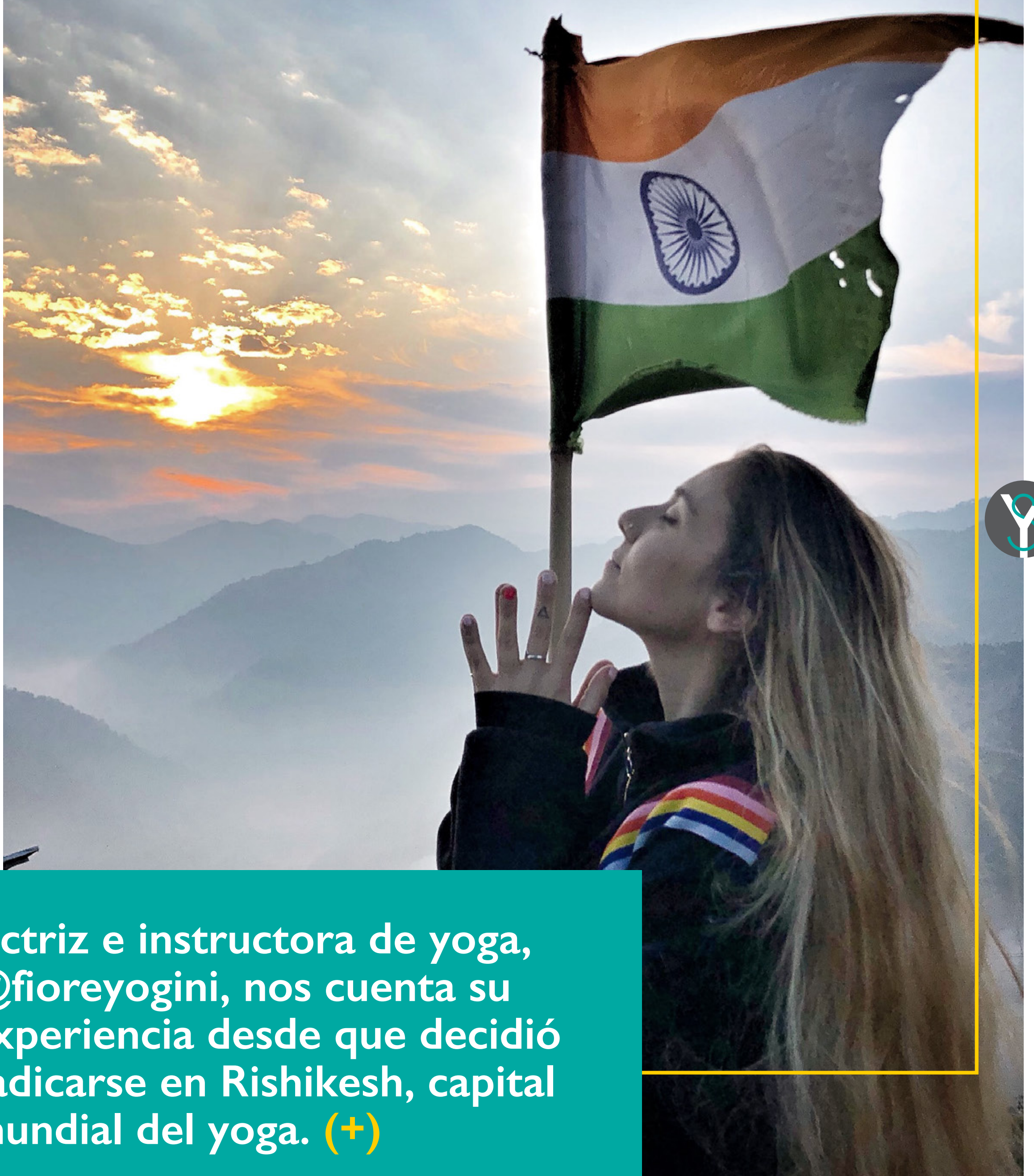
► YOGA NOTICIAS

- Yoga Sakhyam: nueva sede (+)
—
- Deva Premal y Miten visitarán Chile (+)
—
- Yoga en Cachagua con Emma Marín (+)
—
- Diplomado de medicina Ayurveda con Somos India (+)
—
- ¡Ya viene Wanderlust Pucón! (+)
—
- Formación de profesores en India. Anadi Yoga Center (+)
—
- Aplicación Terapéutica del Yoga por Yoga Orgánico (+)
—
- Diplomado de Yoga para la kinesiología (+)



Fiorella Cosignani

► **“CUMPLIR LOS SUEÑOS
ES UN REGALO”**



**Actriz e instructora de yoga,
@fioreyogini, nos cuenta su
experiencia desde que decidió
radicarse en Rishikesh, capital
mundial del yoga. (+)**



A woman with long brown hair is holding a clear plastic bottle of water. The bottle is twisted in the middle, and the word "twist" is written vertically in white, slanted text next to the twist. The bottle has a blue and white label with the "vital" logo and "de Chanqueahue" text. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

nueva botella eco~flex

hidrátate · hazle twist · recíclala

Sólo en versión de 600 cc sin gas. Vital de Chanqueahue es marca registrada de The Coca-Cola Company.