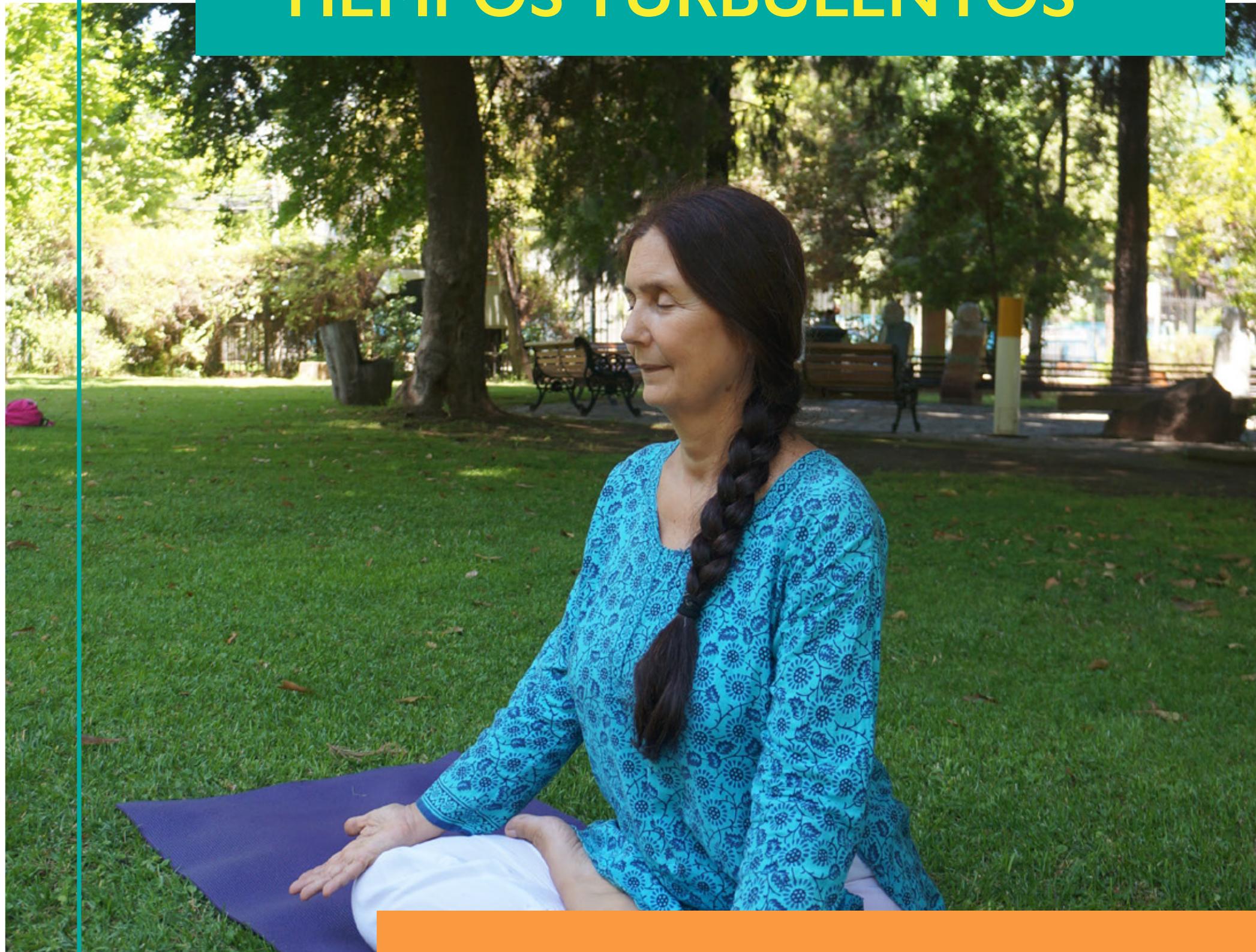




REVISTA  
**yogastyle**

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.

Encuéntralo en las principales farmacias.



**Bagó**

**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. (+)**



# nueva botella ecoflex

hidrátate • hazle twist • recíclala

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