

YOGA 112



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PRACTICANTES DE YOGA
Miembro de la UEY



SUMARIO YOGA 112

_____	3	_____	29
 _____	4	_____	30
_____	11	VALENCIA - MADRID - BARCELONA - ALICANTE - CÓRDOBA	
YOGA, EGO E INTEGRIDAD <i>Por Conchita Merera</i>		 _____	43
_____	16	YOGA Y PAZ <i>Por Esther Roig</i>	
PLANTAS MEDICINALES, NUESTRAS ALIADAS PARA UNA BUENA SALUD <i>Por Pilar Solsona</i>		_____	45
_____	19	 _____	47
CINE Y YOGA:		GUISANTES CON HINOJO <i>Por Marta Bort</i>	
- <i>El cine en nuestras vidas</i> - Sergio C. y Vicenta S.		COLIFLOR AL CURRY <i>Por Marta Bort</i>	
POESÍA:		_____	50
- <i>Sonetos del agua</i> - Carlo Quaglietti			
- <i>Voces de otoño</i> - Gemma Vidal			
ARTE:			
- <i>Capturando la esencia de Zinal</i> - M ^a Jesús Langa			
VIAJES:			
- <i>Viajar al desierto</i> - Esther Roig			

Consejo Editor

Conchita Morera, Esther Roig, Sara Aladrén

Colaboradores

Conchita Morera, Esther Roig, Sergio Castelló y Vicenta Server, Pilar Solsona, Carlo Quaglietti, Gemma Vidal, Encarna López, Bea Vidal, Andrés Bermejo, Rosó Menoyo, Ana Pérez, Marta Bort, Jacinto Larrainzar

PORTADA: María Jesús Langa

Administración

AEPY: Nil Fabra 36B, entl. 2^a - 08012 Barcelona

Teléfono: 932 374 241 - Fax: 932 378 631

E-mail: info@aepy.org - Web: www.aepy.org

Horario de secretaría: 9 a 13:30 horas (de lunes a viernes)

Secretaría: Judith Monteagudo

Bienvenidos a la edición de otoño de la Revista YOGA

Con el cambio de estación, nos encontramos con una nueva edición, donde el equilibrio entre cuerpo y mente se refleja en cada uno de nuestros contenidos. En esta ocasión, hemos reunido artículos inspiradores y formativos que abarcan desde la práctica y la filosofía del yoga hasta la nutrición consciente y el bienestar integral. Es un espacio en el que cada socio puede encontrar inspiración para profundizar en su práctica, así como para compartir su conocimiento y experiencia con nuestra comunidad.

Desde la **Asociación** estamos muy orgullosos de nuestra evolución continua, adaptándonos a los tiempos y a las necesidades de nuestros socios. En este sentido, hemos ampliado nuestras formas de comunicación: ahora contamos con un canal de difusión en **WhatsApp** y estamos presentes en nuevas redes sociales, brindando más oportunidades de conexión y difusión. Además, las distintas **delegaciones** de la Asociación en toda España continúan realizando actividades sin parar, fortaleciendo el tejido de nuestra comunidad y acercando el yoga a todos los rincones del país.

Uno de los eventos más esperados de esta temporada es el **X Encuentro Nacional de Yoga AEPY 2024 “ÉTICA Y CONCIENCIA EL PODER TRANSFORMADOR DEL YOGA”**, que se celebrará en Barcelona (Montserrat) este noviembre. Este encuentro será una oportunidad única para fortalecer lazos entre formadores y practicantes de toda España, promoviendo el crecimiento y la formación continua en yoga. Si eres formador o aspirante, ¡no te lo puedes perder!

Queremos aprovechar esta ocasión para invitar a todos los socios a participar activamente en la construcción de la próxima edición de la revista. vuestras aportaciones son el alma de esta publicación, y juntos podemos seguir creando un espacio de intercambio y aprendizaje. ¡Anímate a enviar tu colaboración y ser parte activa de nuestra Asociación! **#AEPYSOMOSTODOS**

Gracias por seguir formando parte de este viaje de crecimiento personal y colectivo. ¡Nos vemos en las páginas de la revista y en Barcelona!

Namasté.



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PRACTICANTES DE YOGA**
Miembro de la UEY