

# YOGA 108



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

## IX ENCUENTRO NACIONAL DE YOGA AEPY 2023

*ZARAGOZA\_ 19, 20 y 21 de Mayo*

EL YOGA  
EN LA  
GESTIÓN  
DEL ESTRÉS



# SUMARIO YOGA 108

<b>EDITORIAL</b> _____	3	<b>DELEGACIONES</b> 	39
<b>NOTICIAS AEPY</b>  _____	5	<b>YOGA Y CULTURA</b> 	44
<b>YOGA Y EDUCACIÓN</b> 	18	<u>BIOGRAFÍAS</u>	
<b>EL YOGA EN LA ESCUELA</b>		<u>CINE Y YOGA</u>	
<i>Por Marta Bort</i>		<u>RINCON DE LA LECTURA</u>	
<b>YOGA Y SALUD</b> 	24	<u>POESÍA</u>	
<b>MENOPAUSIA</b>		 <b>ESPACIO SOCIAL</b> _____	56
<i>Por Pilar Solsona</i>		<b>AGENDA DE ACTIVIDADES</b> _____	60
<b>ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS</b> 	29	<b>ANUNCIOS</b> _____	63
<b>ENTREVISTA</b>		<b>YOGA Y COCINA</b>  _____	64
<i>Mireia Coma-Cros</i>		<b>CÓDIGO DEONTOLÓGICO</b> _____	67
<b>ENTREVISTA</b>			
<i>Lidia Rosell</i>			
<b>TESTIMONIO: CARTA YÓGUICA</b>			
<i>Por José Blázquez</i>			

## Consejo Editor

Conchita Morera, Esther Roigh, Sara Aladrén.

## Colaboradores

Marta Bort, Pilar Solsona, Mireia Coma Cross, Lidia Rosell, José Blázquez, Delegados de AEPY, Gemma Vidal, Jacinto Larrainzar, Sergio Castelló, Vicenta Server, Carlo Quaglietti.

PORTADA: Sara Aladrén + DALL.E

## Administración

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

Teléfono: 932 374 241 - Fax: 932 378 631

E-mail: [info@aepy.org](mailto:info@aepy.org) - Web: [www.aepy.org](http://www.aepy.org)

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

Secretaria: Judith Monteagudo

¡Muchas gracias por todo!



¡Seguid adelante mejorando lo que se pueda!



La vida es yoga.

Autenticidad.



¡Fue un placer!!

¡Muchas gracias por todo!

Los problemas los habéis solucionado muy eficientemente.

¡Gratitud a todo el equipo y a los excelentes profesores!

¡Muchas gracias por todo!

Los problemas los habéis solucionado muy eficientemente.



Un gran trabajo, felicidades

Me encantó tu exposición.

Gracias, ¡cuánto disfruté!!

Muchas gracias por este fabuloso encuentro. Un espacio y tiempo compartido con nuestra familia AEPY que llevaremos siempre en nuestro corazón.



Pura esencia.

¡Excelente ponente!



Gracias por todo.

Sois muy amables.



Lo habéis hecho genial. Todo ha resultado muy bien. ¡Muchas gracias por tanto esfuerzo y dedicación desinteresada!

Muchas gracias por el trabajo y esfuerzo para que todo fuera lo mejor posible.

Habéis conseguido reunirnos de nuevo e iniciar una nueva etapa, y ahora ¡a por el siguiente que seguro aun será mejor!

¡un placer!!



Gracias gran equipo hacen falta personas como vosotras para llevar a cabo estos necesarios encuentros.



Gracias a este equipo fantástico que ha conseguido un logro en situaciones de mucha dificultad.



Fantástico equipo.

Objetivo logrado. Las sanas han podido.

