



**PRANA**  
**Escuela de Yoga**

C/ Peña Quinitana 66.1º D. 03004 - ALICANTE  
968 217279 - 639620982  
www.pranaescueladayoga.com  
info@pranaescueladayoga.com

# ¡PURIFÍCATE!

Sigue estos sencillos consejos para producir una suave y profunda purificación de tu cuerpo y de tu mente. Hazlo a tu ritmo, pero hazlo: un día a la semana, un fin de semana al mes, una semana al trimestre, con cada cambio de estación...

- 1. RELAJATE.** Cuando tu cuerpo y tu mente funciona en Respuesta de Relajación, tus tejidos y órganos se ablandan y distienden, favoreciendo la salida de **AMA**, las toxinas. La relajación y el sueño profundo y reparador produce un "reset" de tu mente y tu cerebro recupera la neuroplasticidad necesaria para hacer nuevas conexiones, aprender mejor de la experiencia y eliminar las tensiones residuales producidas en el día a día.
- 2. RESPIRA MAS y MEJOR:** necesitas energía para funcionar en la vida. Y necesitas energía para PURIFICARTE. Si no tienes energía extra, entonces la Purificación no puede tener lugar. Dedica unos minutos en la mañana y en la tarde a respirar profundamente, con atención y conciencia. El aire de la mañana temprano es más puro, y lleva más cantidad de **PRANA**, de fuerza Vital.
- 3. CULTIVA el FUEGO INTERIOR.** El fuego es el elemento esencial de la transformación, de la purificación y de la transmutación. Si quieres PURIFICARTE necesitas fuego, necesitas calor. **Hierve agua PURA** durante 10 minutos, y colócala en un termo. Bebe un litro de esa agua al día. Pero bébela bien caliente, que tengas que soplar un poco para no quemarte, y hazlo con frecuencia cada media hora, a sorbos pequeños. Esto aumentara tu **AGNI**, tu fuego interior, y comenzara a disolver todas tus toxinas, todas tus tensiones.
- 4. HIDRATATE.** Somos agua entre un 70 y 90 % dependiendo de nuestra edad. El envejecimiento, de alguna forma, es una pérdida de agua en nuestros tejidos. Un tejido menos hidratado se vuelve rígido y se esclerosa, perdiendo parte de sus funciones y homeostasis. El agua es el mejor disolvente, útila para movilizar mejor tus toxinas y eliminarlas. Bebe más, pero no te alejes demasiado de tu sensación de sed. Bebe un **agua PURA**. Un agua Pura es un agua **FILTRADA** (libre de cloro, y contaminantes), **ESTRUCTURADA** (cuyas moléculas adoptan patrones hexagonales), **VITALIZADA** (con mayor cantidad de oxígeno y energía potencial, agua en movimiento), e **INFORMADA** (a través de la emoción, la intención, el mantra, el símbolo sagrado...).
- 5. COME MENOS.** La Purificación es lo contrario de acumular. Si llenas constantemente al organismo con alimentos y calorías, entonces siempre estás funcionando en "modo acumular". Para Purificar tienes que crear el movimiento contrario y empezar a funcionar en "modo soltar". Se trata de vaciarte no de llenarte; ya estas lleno pero de lo que no quieres, de lo que no eres. **Sustituye 1 ó 2 comidas al día por comida líquida o en puré** (zumos y batidos de fruta y leche vegetal, cremas y purés de hortalizas y verduras): La comida así, es fácil de digerir, no gasta tu FUEGO DIGESTIVO, no sobrecarga tu organismo, pero te aporta nutrientes necesarios para vivir al tiempo que te purificas.
- 6. COME MEJOR.** Elimina toda proteína animal (carne, pescado, lácteos, huevos). Toma alimentos ricos en fibra, minerales y vitaminas como las verduras, hortalizas y frutas. Modera los alimentos de alto índice glucémico, como las harinas, el pan, los cereales. Consume, en crudo, aceites vegetales de primera presión en frío. Cocina de forma sencilla, al vapor, a la plancha, al horno.

**Dr. Rafael Santamaría**  
Director de ALAYA Clínica.  
[www.alayaclinica.com](http://www.alayaclinica.com)

*Si quieres saber más sobre cómo puedes mejorar **tu salud, tu vitalidad y tu bienestar** ASISTE a los próximos **Talleres de "SALUD, YOGA y AYURVEDA"**, impartidos por el Dr. Rafael Santamaría en PRANA.*

Taller

# ¡PURIFÍCATE!

## **SALUD, YOGA y AYURVEDA**

El Yoga y el Ayurveda pertenecen a la Tradición Védica.  
VEDA significa CONOCIMIENTO.

El YOGA es la Ciencia de la Unión.  
La unión de la mente con su fuente, el Ser.  
Su propósito real es PURIFICAR TU MENTE  
despertándola a la vivencia del Silencio.

El AYURVEDA es la Ciencia de la Vida.  
Su enfoque fundamental es el cuerpo y los principios que lo  
constituyen.

Su propósito es PURIFICAR TU FISIOLÓGIA  
avivando la Inteligencia profunda que la rige.

La SALUD tiene mucho más que ver con tu estilo de vida, que con los  
médicos, los hospitales y los fármacos.

Potencias o destruyes tu SALUD día a día,  
a través de tus hábitos de comer, descansar, trabajar, etc.  
Tus hábitos siempre están presentes, así que  
tu FISIOLÓGIA NUNCA TIENE VACACIONES.

**PURIFICARSE es darle la oportunidad  
a tu FISIOLÓGIA para RECONECTARSE con la  
INTELIGENCIA, la ENERGÍA y el SILENCIO  
que la ORDENA.**



**PRANA**  
**Escuela de Yoga**

C/ Poeta Quintana, 66, 1º D. 03004 - ALICANTE

965 217279 - 639 520952

[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)

[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)

**Viernes, 24 de enero, de 19 a 21 horas**  
**PRANA, Escuela de Yoga. Sala Quintana**

Taller teórico práctico.

Aportación reducida **15.00 €**

Imparte **Dr. Rafael Santamaría.**

Reservas e Inscripciones

**639 52 09 52**    [info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)