

## **Yoga Hombre ofrece un sistema integral para la recuperación de la salud sexual masculina.**

**Yoga Hombre es un programa que ayuda a hombres de cualquier edad y condición a mejorar su salud y desempeño sexual. Los participantes recuperan su salud de manera gradual, integral y libre de fármacos.**

Yoga Hombre es un programa que ayuda a hombres de cualquier edad y condición a mejorar su salud y desempeño sexual. Los participantes recuperan su salud de manera gradual, integral y libre de fármacos. Para vivir un desempeño sexual saludable es necesario entender que el hombre es la suma de emociones, sensaciones, deseos, fuerza, energía.

La meditación profunda y las técnicas de respiración permiten el despertar de la energía sexual, se reduce la ansiedad, el estrés, se relaja la mente y se reconecta el espíritu, mejorando la salud y experiencia sexual. En Yoga Hombre el trabajo es integral:

**Cuerpo:** Se trabajan diversos ejercicios o posturas que ayudan a fortalecer, flexibilizar y reactivar los nervios y músculos sexuales, como la pelvis, la espalda baja, el abdomen, piernas y pecho.

**Alimentación:** El acto sexual es un ejercicio muy pesado que implica el movimiento de todos los músculos, la mente y el sistema nervioso. Es necesario saber alimentarse. Yoga Hombre acompaña el programa con recomendaciones de alimentación especial para hombres.

**Mente y espíritu:** La meditación profunda y las técnicas de respiración permiten el despertar de la energía sexual, se reduce la ansiedad, el estrés, se relaja la mente y se reconecta el espíritu, mejorando la salud y experiencia sexual. En Yoga Hombre el trabajo es integral ya sea a través de sesiones en Grupo, vía Internet o Video, Yoga Hombre se adapta a tu estilo de vida. Yoga Hombre ofrece una primer sesión gratuita, visita: [http://www.yoga-hombre.com/#!contacto\\_yoga\\_hombre/c21dx](http://www.yoga-hombre.com/#!contacto_yoga_hombre/c21dx)

---