

## Mejora tu piel con Bikram yoga

**Sin cosméticos, sin tratamientos en cabina, sin quirófano..., simplemente practicando Bikram yoga con regularidad, la piel recupera su juventud de forma visible.**

Sus 26 posturas en el interior de una sala a 40º de temperatura, son las responsables de este rejuvenecimiento cutáneo.

¿Cómo funciona este proceso?, Jonathan Martín, director y profesor del centro Bikram Yoga Spain en Madrid, afirma que “en clase inconscientemente afinamos la piel, dejándola más luminosa y eliminando impurezas con la ayuda de nuestro sudor, tras calentar nuestro cuerpo mediante las asanas (posturas) y las condiciones especiales de la sala”. Según indica Jonathan, “mediante la sudoración estamos activando la circulación en nuestros capilares, por tanto suavizamos la piel y, lo más importante, promovemos la regeneración celular”. Conclusión: obtendremos una piel más luminosa, con menos impurezas y mayor elasticidad.

Está comprobado que el Bikram yoga influye directamente en lograr un cutis con mejor aspecto a medio/corto plazo, ya que gracias a la eliminación de toxinas de forma natural a través del sudor y la oxigenación de la piel, los puntos negros disminuyen, así como el acné. “Una sesión de bikram es una especie de exfoliación que mejora las arrugas superficiales y se puede realizar en cualquier momento del año”, añade Jonathan. Si, además, se complementa con una buena dieta y la ingesta de abundante agua, se conseguirá una piel maravillosa. Una de las posturas más favorables para el rejuvenecimiento facial es la “savasana”, o postura del “cuerpo muerto”, en la que se logra un estado de paz a través de la total relajación de la expresión facial, es decir, los músculos faciales que trabajan incluso en sueños profundos, inconscientemente, y que son uno de los desencadenantes de la aparición de arrugas.

Sobre Bikram Yoga Spain Studio.

El mayor centro de Bikram Yoga de España abre sus puertas en Madrid de la mano de Jonathan Martín, un joven emprendedor que hace unos años dio un giro a su vida, cambiando el mundo de las finanzas por la búsqueda de la paz interior, la salud y el crecimiento personal. Desde entonces no ha dejado de aprender con los mejores del mundo y ha sido este año cuando ha materializado su sueño con la apertura de Bikram Yoga Spain. Un fabuloso espacio de más de 300m<sup>2</sup>, diseñados para transmitir bienestar en cada rincón gracias a su decoración minimalista. Con unas instalaciones inmejorables, este centro, ubicado en pleno Barrio de Salamanca, es el lugar perfecto para practicar esta disciplina que cada vez tiene mas adeptos.

C/ Maldonado, 52. (Barrio de Salamanca), Madrid. Tel.: 910 090 870  
[www.bikramyogaspain.es](http://www.bikramyogaspain.es)

---