



Nápoles 39, esquina Londres.
 Col. Juárez, 06600 México, D.F.
 Tels. 5207-1349 y 5533-9060
 namaste@namaste.com.mx
 ver MAPA para llegar

calendario lunar
 alejandro maldonado yoga
 alejandro maldonado
 como meditar
 como meditar

yoga
Clases de Yoga

Principiantes
Multinivel
Restaurativo
Tripsichore

Pilates

Clases de Grupo
Clases Privadas

Tantra Yoga

Clases de Grupo
Diplomado



Kick, Dance & Mix

yoga
Maestro de Pilates



Inicia
Generación 2013

Maestro de Yoga



Inicia
Generación 2013
 México, D. F.
 Guadalajara, Jal.
 Puebla, Pue.
 Veracruz, Ver..

yoga
Especialidad en
Yoga para niños



Inicia Marzo 2013

yoga
Especialidad en
Yoga Prenatal



Inicia Febrero 2013

yoga
Diplomado en
Tantra Yoga



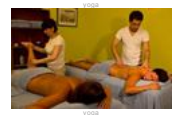
16 al 17 de febrero

yoga
Intensivo de Yoga
para Principiantes



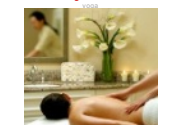
16 al 17 de febrero.

yoga
Jueves de Spa



Consulta las promociones

yoga
Diplomado de Masaje
Masaje Sueco



16 al 17 de febrero

Pilates | Yoga | Yoga de la Risa | Bioenergética | Capoeira | Feldenkrais | Insanity | Masaje | PUNCH
 Quiénes Somos | Horarios de Clase | Renta de Espacios | Búsqueda | Tiendita | **Promociones 2013** | Dosis de Bienestar | Inicio

Namastè comparte

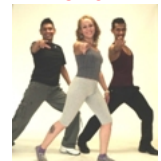
Inscríbete y recibe en tu mail:
 semanalmente
dosis de bienestar y
 crecimiento personal
Escribe tu mail aquí

[aviso de privacidad](#)

Calendario Lunar 2013

si deseas bajar este archivo en pdf [haz click aqui](#)

PUNCH



Kick, Dance & Mix

Namastè Yoga & Pilates
 es la **Primera Escuela**
 en México con
 Registro válido ante la
 Pilates Method Alliance USA



Equipo para Pilates



Cada etapa del ciclo lunar es una oportunidad de tomar consciencia de nuestro estado de ánimo y de ayudar a nuestro cuerpo y mente a estar en armonía con los ciclos lunares.

Por curiosidad, analiza en este día en que fase se encuentra la luna y observa a las personas a tu alrededor. En términos generales en luna nueva las personas están un poco confusas, en luna creciente están mas animadas y en luna menguante su ánimo decae.

Lo mismo sucede contigo. Tu ánimo cambia y estar consciente de ello es importante. Seguir los ciclos de la luna no quiere decir que tengas que regirte forzosamente por sus fases; hay decisiones que no puedes postergar; pero el darle cuenta que no es el momento propicio te dará la clave para saber que tienes que esforzarte un poco más.

Luna nueva. En la luna nueva tu energía está en su nivel más bajo. Es un buen momento para ayunar o reducir el consumo de alimentos. Un ayuno a base de agua con limón es ideal. Ayuna desde que sale el sol hasta el siguiente día por la mañana. Si nunca has ayunado por un día completo, inicia las primeras veces saltando el desayuno. El ayuno no es propiamente una dieta, es una forma de limpiar tu cuerpo. No olvides tomar tanta agua con limón como tu cuerpo te pida. (

January			February			March														
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30	31																	
April			May			June														
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30																		
July			August			September														
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30	31																	
October			November			December														
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30	31																	

El agua sin endulzar).

Once días después de la luna nueva. En este día estas en equilibrio. El sistema glandular se reajusta en ese día. Tu metabolismo entra en fase de cambio. Así que ese día come muy ligero y de preferencia alimentos verdes. Haz una sola comida y el resto del día solo toma agua con limón. Tu salud mejorará mes tras mes si haces un cambio el día 11 de la luna.

Luna creciente. Es el tiempo entre la luna nueva y hasta un día antes de la luna llena. En este tiempo la energía del cuerpo se mueve hacia tus chakras superiores. Es tiempo de hacer cosas nuevas, de conocer gente nueva o de iniciar nuevas relaciones en tu vida. También es buen momento para acelerar proyectos especiales que tengas. Un proyecto especial puede ser: iniciar a escribir ese libro que has planeado por mucho tiempo y que no tiene nada que ver con tu actividad actual.

Luna llena. En luna llena estamos acelerados naturalmente La energía está en su nivel máximo. Las secreciones del cuerpo estarán al máximo, así que lo ideal es no usar esa energía para consumir alimentos. Ahorra tu energía para reconstruirte a ti mismo. En ese día procura solamente tomar líquidos. Si sientes que requieres comer, entonces toma leche o algún líquido que contenga proteína. No bebas esta leche o el alimento líquido frío; caliéntalo y si es posible hiérvelo y bébelo caliente o tibio. Puedes añadirle alguna especial como tumeric, gengibre, cardamomo o una vara de canela.

Luna menguante. Es el tiempo entre la luna llena y un día antes de la luna nueva. Es la mejor época para remover cosas, relaciones o situaciones de tu vida que ya no te sirven. Generalmente no es el mejor tiempo para iniciar nuevos proyectos.

Fases de la Luna (2013)

LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE	DIA 11	LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE
13/12/2012	20/12/2012	24/12/2012	28/12/2012	05/01/2013
11/01/2013	18/01/2013	22/01/2013	27/01/2013	03/02/2013
10/02/2013	17/02/2013	21/02/2013	25/02/2013	04/03/2013
11/03/2013	19/03/2013	22/03/2013	27/03/2013	03/04/2013
10/04/2013	18/04/2013	21/04/2013	25/04/2013	02/05/2013
10/05/2013	18/05/2013	21/05/2013	25/05/2013	31/05/2013
08/06/2013	16/06/2013	19/06/2013	23/06/2013	30/06/2013
08/07/2013	16/07/2013	19/07/2013	22/07/2013	29/07/2013
06/08/2013	14/08/2013	17/08/2013	21/08/2013	28/08/2013
05/09/2013	12/09/2013	16/09/2013	19/09/2013	27/09/2013
05/10/2013	11/10/2013	16/10/2013	18/10/2013	26/10/2013
03/11/2013	10/11/2013	14/11/2013	17/11/2013	25/11/2013
03/12/2013	09/12/2013	13/12/2013	17/12/2013	25/12/2013