

¿Qué estilo de Yoga va contigo?

HATHA | KUNDALINI

DESCÚBRELO CON ESTA GUÍA ►





El yoga es un camino
personal y transformador.

Si te inspira la idea de convertirte en instructor/a de yoga pero no sabes qué estilo es para ti. O quizás estás explorando esta posibilidad por primera vez.

Esta guía está diseñada para orientarte.

SAVITTAR
yoga

DESCUBRE TU ESTILO DE YOGA

Responde seleccionando la opción que **más te identifica**.

1 ¿Qué buscas principalmente en tu práctica de yoga?

- A) Relajación y conexión cuerpo y mente
- B) Energía y flexibilidad
- C) Crecimiento espiritual y estabilidad emocional
- D) Fuerza y resistencia

2 ¿Cómo describirías tu estilo de vida?

- A) Tranquilo, disfruto de la calma y la introspección.
- B) Activo, me encanta moverme y mantenerme energético/a.
- C) Espiritual, busco prácticas profundas y transformadoras.
- D) Disciplinado, me gusta seguir estructuras claras y metas definidas

3 ¿Qué tan intensa prefieres que sea tu práctica?

- A) Suave y revitalizadora.
- B) Moderada, pero con un buen flujo de movimiento.
- C) Intensa, con desafíos físicos y mentales.
- D) Profunda, con un enfoque espiritual y transformador.



RESULTADOS

Suma cuántas respuestas obtuviste de cada letra y **descubre el estilo que más se alinea contigo**

Mayoría de A o B: **Hatha Yoga**

Si buscas equilibrio dinámico y creativo, Hatha Yoga es ideal para ti. Este estilo combina posturas físicas, técnicas de respiración y relajación profunda. Es perfecto para quienes desean una práctica suave y revitalizadora, que conecta cuerpo y mente de manera armónica.

Mayoría de C o D: **Kundalini Yoga**

Si te atraen las prácticas transformadoras y profundas, Kundalini Yoga es para ti. Este estilo activa tu energía interna a través de respiración, mantras, meditación y posturas específicas, ayudándote a conectar con tu espiritualidad y a alcanzar una estabilidad emocional profunda.

Recuerda: Este test es solo una guía inicial. La mejor manera de elegir el estilo es vivir la experiencia.

¿TE GUSTARÍA EXPERIMENTAR ESTE ESTILO EN
UNA CLASE GRATIS?



**Haz clic aquí para agendar una
CLASE GRATIS**



SAVITTAR
yoga