

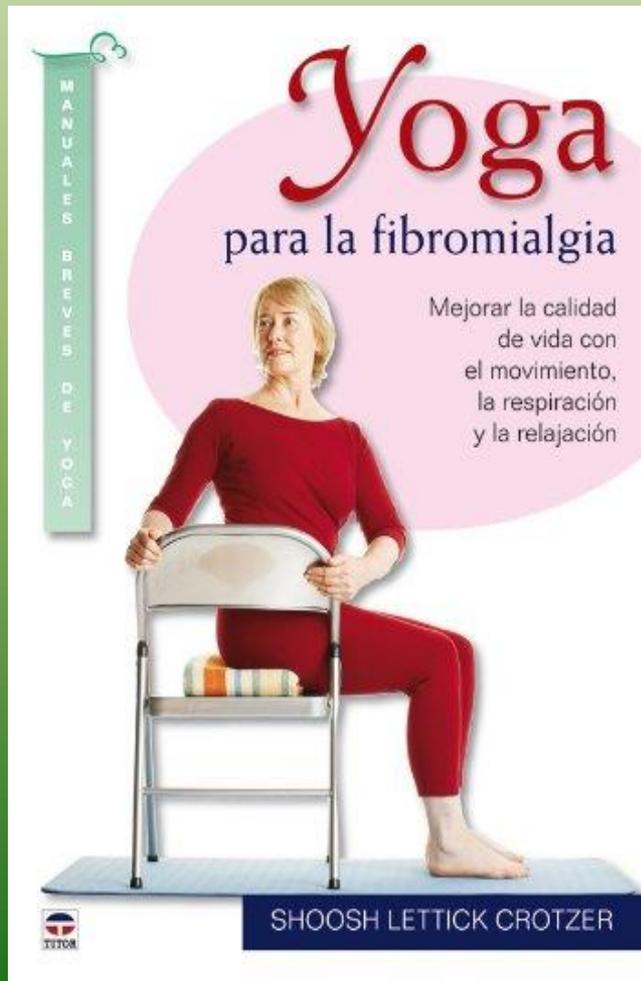
# ***Mi experiencia personal con la fibromialgia***

- *¿Cómo y cuándo apareció en mi vida y cuándo se me diagnostica?*
- *¿Cómo cambió mis circunstancias y mi forma de vida? Mis síntomas...*
- *Algunos tratamientos probados y resultados obtenidos.*
- *Primer contacto con la práctica de Yoga y Yoga Adaptado.*
- *Profundización en la práctica y formación para instructor de Yoga y Yoga adaptado. Mi experiencia personal.*

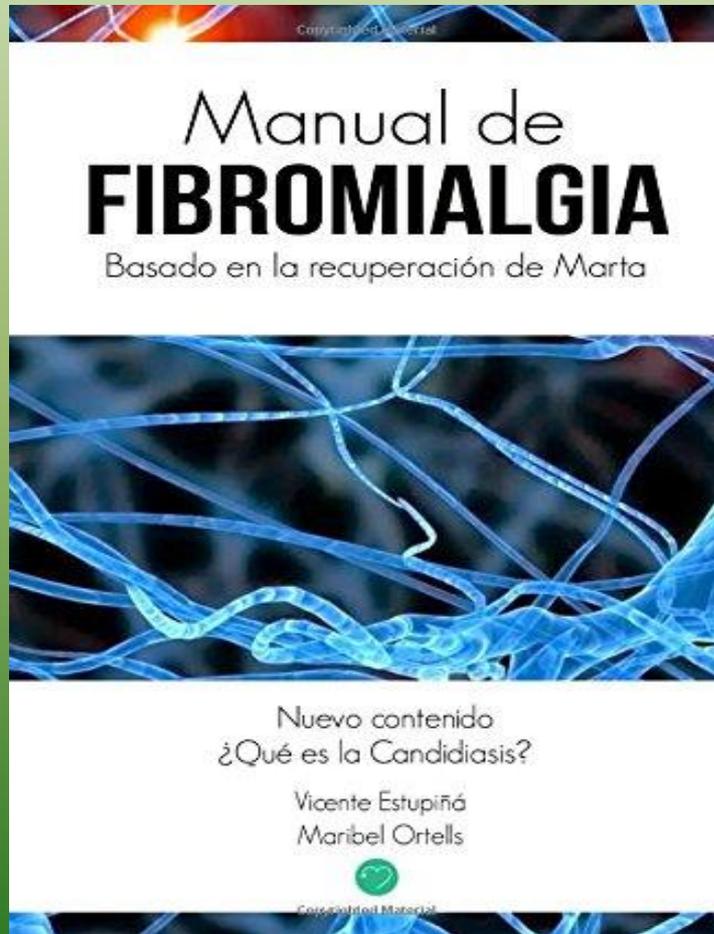
# *La fibromialgia y la práctica de Yoga*

- *¿Es necesario que el Yoga sea adaptado?*
- *¿Qué le diferencia del Yoga sin adaptar para quien lo practica?*
- *Mi experiencia como instructor de Yoga y Yoga Adaptado con personas con fibromialgia y fatiga crónica.*
- *La integración del yoga en el día a día y el estilo de vida que potencia los beneficios de la práctica.*

# Otras experiencias con Yoga adaptado y referencias bibliográficas de interés



# Otras referencias de experiencias en la mejora y recuperación



*Espero le haya sido de su interés y les sea de ayuda ¡Muchas gracias a todos por su atención y dedicación!*

