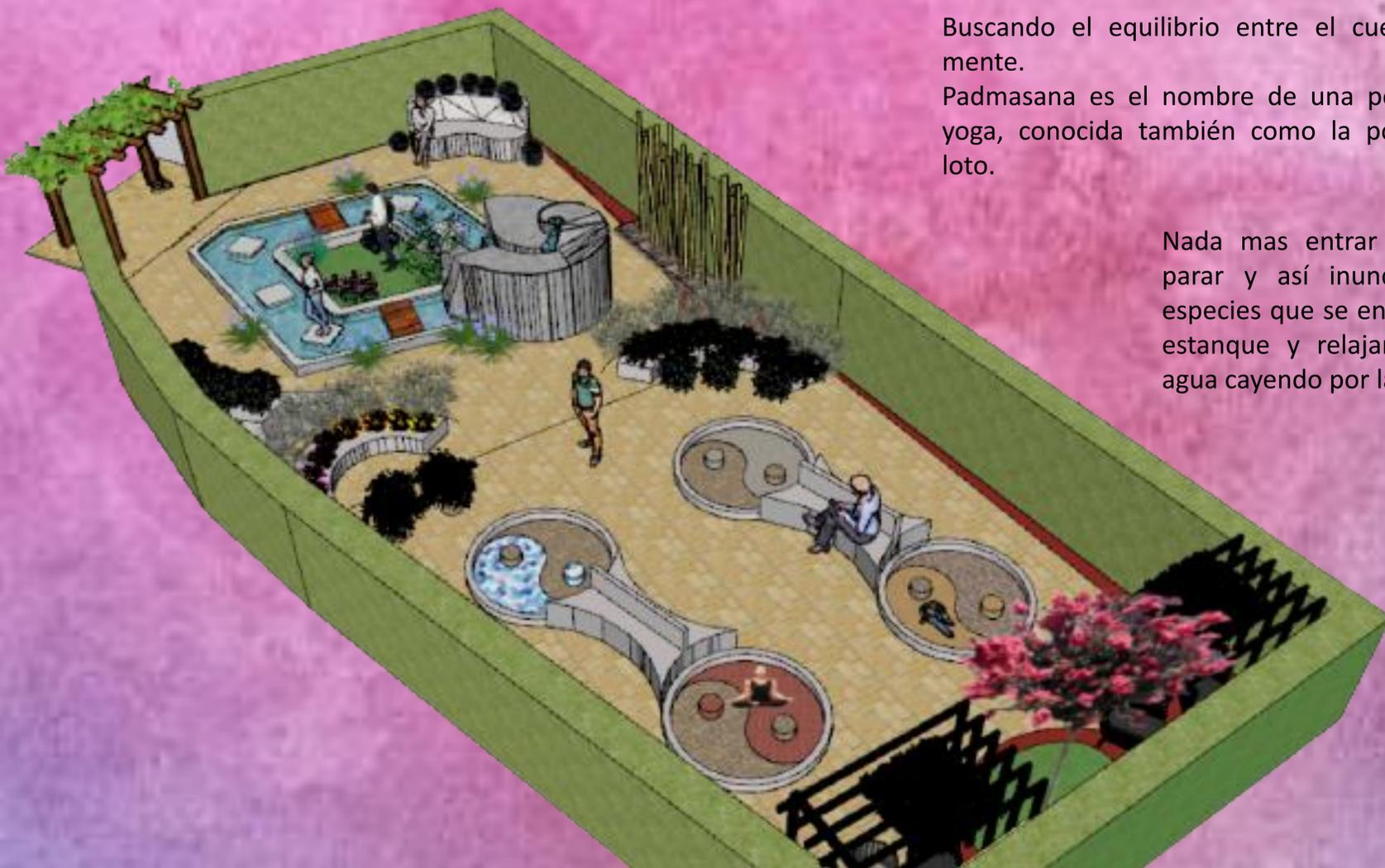


PADMASANA

Buscando el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Padmasana es el nombre de una postura de yoga, conocida también como la postura de loto.

Nada más entrar al jardín recomendamos parar y así inundarse del aroma de las especies que se encuentran en el interior del estanque y relajarse con el murmullo del agua cayendo por la cascada.

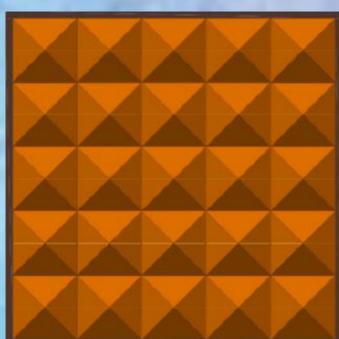
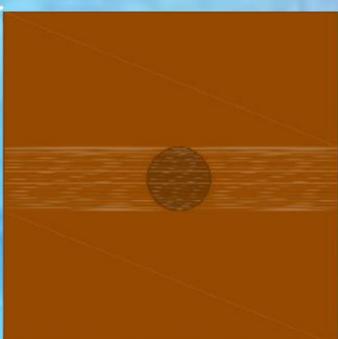


Posteriormente, se encuentran cuatro estructuras que representan el yin y el yang y los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). También hay bancos para poder pensar, antes de participar en el juego del jardín.

Nuestro jardín cuenta con un juego terapéutico, que consiste en liberar lo malo y quedarse con lo bueno.



JUEGO DE LO MALO Y LO BUENO



En la pérgola de la izquierda, hay papeles en los que poner pensamientos o ideas negativas de las que se quieran deshacer, para destruirlas en una prensa y poder “liberarse” de esta forma.

Y como nos gustaría que todo el mundo salga feliz después de la visita, hemos incluido una pizarra en la pérgola de la derecha, animamos a compartir mensajes felices y positivos para que todo el mundo se inunde de buenas energías.

