

“Una pelota, sin la correcta educación, es sólo una pelota”, Yamuna Zake

Beneficiate de mi promoción especial MASTERCLASS + BALL

PRECAUCIÓN: las pelotas están hechas de plástico PVC, en caso de alergias tenerlo en cuenta



GOLD BALL

La gold ball, dorada, es considerada la básica, y es el principio para una persona que quiera empezar a explorar el trabajo YBR®. Esta pelota se recomienda para trabajar el abdominal, pecho y los laterales; también se recomienda para el trabajo de las lumbares y las rutinas de embarazo. En caso de osteoporosis, fibromialgia o rehabilitación de alguna lesión, esta pelota es la más adecuada.

Nota: La pelota viene desinflada y necesita hinchador. Nota: Aproximado 25cm de diámetro.

P.V.P.: 24,30 € + 21% IVA



PEARL BALL

La pearl ball, perla, tiene la misma consistencia que la dorada pero su tamaño es más pequeño, por lo que se puede trabajar más profundo para una mayor experiencia. Es buena para el trabajo en áreas más pequeñas o cerradas como el cuello, axila o entre los pechos. Por su tamaño, es fácil llevarla a cualquier lugar, oficina, viaje... para seguir con las rutinas diarias de trabajo.

Nota: La pelota viene desinflada y necesita hinchador.

P.V.P.: 20,70 € + 21% IVA



SILVER BALL

Una vez que se sienta cómodo practicando todas las rutinas YBR® con la pelota dorada, se puede avanzar a la silver ball, plateada, más dura y densa para profundizar en los tejidos. La pelota plateada permite trabajar con más detalle todos los músculos. Ofrece mayor intensidad, profundidad y libera todos los tejidos internos, su trabajo es la experiencia de un masaje profundo.

Esta es la pelota de mayor densidad, recomendada para el trabajo de piernas y si la espalda está en forma. No se recomienda para el trabajo abdominal, de pecho o los laterales.

Nota: esta pelota viene desinflada y necesita hinchador.

P.V.P.: 26,40 € + 21% IVA



PUMP

La mayoría de las **yamuna®** balls se venden desinfladas, por lo que es necesario hincharlas para su uso. Se ha diseñado un hinchador especial lo suficientemente fuerte para conseguir inflar las **yamuna®** balls de plástico PVC. Este hinchador es pequeño y ligero, perfecto para los viajes. Viene con una aguja desmontable con la que también pueden desinflarse las **yamuna®** balls.

Nota: Muchos hinchadores del mercado podrían encajar en la boquilla de las **yamuna®** balls, pero podrían no funcionar correctamente y dañar las mismas.

P.V.P.: 18,60 + 21% IVA



BLACK BALLS

Las black balls, negras, son pelotas más pequeñas de **yamuna®**, lo que las hace perfectas para viajar. Son el siguiente paso en el trabajo después de haber practicado las rutinas básicas. Estas pelotas son recomendadas para trabajar las piernas, trabajo profundo de muslos y los laterales de la columna. También pueden ser usadas para asistir en **yamuna® Yoga**. Las pelotas ayudan a mantener el cuerpo mientras se trabajan las posturas más difíciles de yoga. Estas pelotas son recomendadas para **yamuna® Yoga**, trabajo de caderas, trabajo de hombros, trabajo de rodillas y trabajo de tobillos. Nota: estas pelotas podrían estropearse si se desinflan completamente.

P.V.P.: 31,05 € + 21% IVA



BLUE BALLS

Las blue balls, azules, son más pequeñas que las negras y tienen la misma consistencia que la pelota plateada; originalmente diseñadas para las rutinas de cama; estas pelotas solo están disponibles para aquellos con experiencia en **YBR®** (recomendable hablar con el **yamuna® Practitioner** que entrenes)

P.V.P.: 41,40 € + 21% IVA



FOOT WAKERS

Nuestros pies son los cimientos del cuerpo y **yamuna® Foot Fitness** es una práctica imprescindible para cualquier persona. El trabajo con los Foot Wakers proporciona soluciones que pueden ayudar a aliviar y prevenir. Los **yamuna® Foot Wakers** están diseñados para mejorar la circulación, flexibilidad y rango de movimiento y una correcta alineación del pie. El trabajo con ellos te enseña cómo construir y mantener el funcionamiento del pie y su salud. Se recomienda empezar a trabajar con los Foot Wakers y con preparación avanzar en el trabajo con los Foot Savers.

P.V.P.: 55,50 € + 21% IVA



FOOT SAVERS

Los Foot Savers son pequeños, más duros e intensos que los Foot Wakers. Una vez se trabajen fácilmente las rutinas con los Foot Wakers se puede avanzar a los Foot Savers. Estas medias esferas son unas intensas y poderosas herramientas, que reeducan el pie mejorando el caminar, la alineación y la musculatura; estimulan los puntos de reflexología, fortalecen y mejoran el rango de movimiento. Mejorando los problemas de pie se mejora la alineación del cuerpo entero. **Precaución: no usar durante el embarazo. Si estás embarazada, por favor usa los Foot Wakers.**

P.V.P.: 50,40 € + 21% IVA

FACE BALLS



yamuna® face ball kit incluye dos pelotas. Una es pequeña para el trabajo en la cara y la otra más grande se usa para soportar y estirar la parte posterior de cabeza y cuello. Las dos pelotas trabajan en unión para atenuar los efectos repetitivos del estrés y tensión en la cara. El trabajo de **yamuna® Face** estimula y realinea los huesos, activa los músculos, mejora la circulación y suaviza las arrugas. ¡Una vez que notas la diferencia en tu cara después de este trabajo querrás incorporarlo a tus rutinas diarias!

Nota: no desinflar ninguna de las dos pelotas, se podrían romper. Debido al material y el color blanco de estas pelotas, por favor, ten cuidado con maquillajes, tintes (de bolsas, fundas...) pueden llegar a teñirlas.

P.V.P.: 51,70 € + 21% IVA

Si tienes interés en comprar alguna de estos productos **yamuna®**, puedes ponerte en contacto en el e-mail yes@lorenaduran.com o en el teléfono 622 235433 (622 BELIFE)