



TESTS | Redacció | Actualitzat el 16/08/2022 a les 06:00

TEST Quin tipus de ioga és l'ideal per tu?

[inicentrareport]**Ioga significa "unió"**. Aquesta unió es refereix, d'una banda, a la "unió amb un mateix", és a dir, a la fusió harmònica i integrada de tots els nivells de l'ésser humà, que inclouen cos, ment i esperit. I, de l'altra, a la unió de l'individu amb el Cosmos, que es refereix a l'experiència de sentir-se Un, una mateixa cosa, amb el Tot, el Jo Sóc.

Vols saber quin tipus de ioga és l'ideal per tu?

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[facentrareport]
```