

YOGA

DIRIGIDO A

Adultos

FECHA DE INICIO

14 de Septiembre de 2020

HORARIOS

Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h

DESCRIPCIÓN

El yoga es una disciplina integral que nos ayuda a unir nuestro cuerpo y nuestra mente. Su práctica continuada garantiza grandes beneficios en muchos aspectos desde los más físicos y externos hasta los más sutiles e internos.

BENEFICIOS

- 1. Tonificación de los músculos y mayor flexibilidad en una única disciplina.** Una combinación que incide de una manera muy positiva en el alivio de los dolores y tensiones de espalda y cuello.
- 2. Una mente más tranquila.** Transforma y calma la mente a través de la concentración y presencia necesaria que requieren las posturas.
- 3. Mejora de la postura.** A través de su enfoque en la alineación, el Yoga ayuda a fortalecer los músculos del cuerpo responsables de la postura, como las piernas y la espalda.
- 4. Mejora de la respiración a través de los pranayamas,** que son prácticas respiratorias que ayudan a aumentar la capacidad pulmonar y crear un estado meditativo aportando paz y serenidad.

PROFESORA

Sara Carrillo García, profesora de yoga con más de 10 años de experiencia en la práctica y docencia de esta disciplina. Su primera formación estaba orientada al hatha yoga, pero su pasión le ha llevado a un camino de continua formación, evolución y aprendizaje, enriqueciéndose y mejorando a través de la incorporación de diferentes modalidades como vinyasa, yin yoga, terapéutico y en la actualidad Viniyoga, profundizando su bagaje con la meditación y la conexión con el instante presente, mediante formaciones de vipassana, trascendental y raja yoga. Su práctica y sus clases son un reflejo de la continua evolución interna.

PRECIOS

Seguro de accidente deportivo: 25 €

PROGRAMA	SOCIOS	SOCIO/TRIM	NO SOCIOS
2 clases por semana	38 €	-	50 €