



# MONTAÑA & YOGA

## ESTAR BIEN, SENTIRNOS BIEN

*“Estar bien, sentirnos bien física y emocionalmente”*



### **BREVE CHARLA SOBRE:**

#### **BENEFICIOS DEL YOGA TERAPÉUTICO**, entre otros:

Aumento de la agilidad, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Mayor vitalidad y concentración. Aumento de la autoestima.

**PATOLOGIAS QUE COMBATE**, entre otros: artritis, artrosis y lumbalgias. Trastornos del sueño, ansiedad. Rigidez cervical, estreñimiento, etc.

**REQUISITO:** el único requisito es que quieras mejorar tu vida a nivel físico y emocional. No hace falta tener ningún tipo de experiencia.

Clases progresivas adaptadas a todos. Como en la montaña, podemos partir de caminar 1km ... TODOS CONTAMOS. En función de los grupos que se formen, se adaptaran las clases, con nivel y programa progresivos.

*LAURA DIEZ MOLLEDO – PROFESORA YOGA*

*- Ciclo Superior Actividades Físicas y Deportivas -*

# LUNES, 23 Mayo 2022

## HORA: 19,45

## SALON ACTOS G.M.E.

