

## YOGA BIENESTAR FISICO Y MENTAL

Clases de Hatha Yoga, introducción a la práctica y perfeccionamiento para los que ya conocen esta disciplina.

Práctica de posturas (asanas): posiciones corporales que ejercen efectos de flexibilidad sobre el cuerpo mejorando la salud física y mental.

Práctica de respiraciones (pranayama): ejercicios respiratorios que conducen a la mejora de la concentración y constituyen una gran fuente de energía.

Relajaciones: prácticas de técnicas dirigidas a conseguir el total descanso cuerpo-mente.

Compatible para personas que se inician en la práctica, con aquellos que ya conocen y practican yoga.

Apto para personas de diferentes edades y condiciones físicas.