

INICIACIÓN AL YOGA

Curso básico de Yoga

Una vez se mantiene una práctica de yoga continuada se abre un proceso de transformación en nosotros donde podemos pensar con mayor claridad, respirar con menos esfuerzo y movernos con más eficiencia. Beneficios todos que pueden ayudarnos en el entorno de trabajo, un lugar donde pasamos muchas horas de nuestra vida.

A través del yoga podemos prevenir y tratar muchas dolencias evitando que se conviertan en patologías graves. El yoga puede ocuparse del mantenimiento en buen estado de nuestra persona, a nivel físico, mental y emocional. Con la práctica regular de yoga notamos enseguida los efectos positivos: mejora en la flexibilidad, el tono muscular y el buen estado físico en general. A medida que avancemos en la práctica experimentaremos beneficios más profundos que se reflejarán en nuestra actitud diaria reduciendo la ansiedad, el estrés y el decaimiento.

Beneficios de una clase de yoga

- Aprenderás a cuidar de tu cuerpo, conocerás tus límites y cualidades
- Aumentarás la salud de los órganos favoreciendo la eliminación de toxinas
- Reforzarás la columna vertebral, el eje vital de nuestro cuerpo, disminuyendo los dolores de lumbares, cervicales y extremidades
- Reeducarás el cuerpo, corregirás la postura mejorando tu aspecto físico día a día
- Conectarás con tu respiración aprendiendo a utilizarla en tu actividad diaria

Ejercicios

En una clase de iniciación realizamos posturas tradicionales, en su mayoría de ejecución

suave, que estiran el cuerpo aumentando la fortaleza y flexibilidad. Se introducen técnicas básicas de respiración y se destina un tiempo al final de la sesión a una relajación guiada.

Duración

Para empezar proponemos **12 sesiones**: 1 sesión semanal durante 3 meses.

Asistentes: clase individual o para grupo: max. 10 personas

Material necesario: esterilla de yoga y ropa cómoda

Curso bonificable para la empresa

QUIÉNES SOMOS

CONTACTA

BLOG



Contacta: hola@yogabiz.org