

APRENDERAS A:

- Estirarte para mejorar tu flexibilidad, con ejercicios suaves y progresivos que alinean la columna vertebral y liberan articulaciones
- Mejorar la claridad de la mente, reducir el estrés y relajarte verdaderamente.
- Liberar los bloqueos que te impiden respirar con libertad.
- Entrenar la atención, la meditación y el pensamiento positivo.
- Estudiar la conciencia corporal.

“La vida, en si misma es increíblemente sencilla, simple y sorprendente. El Yoga ayuda a pacificar, percibir y sentir mejor nuestra vida y a fluir de forma mas armoniosa con el mundo que nos rodea”

Un saludo.

Alejandro Abad.

- Miembro de la Asociación Española de practicantes de Yoga (AEPY), Organismo

perteneciente a la Union Europea de Yoga, y cursando estudios en dicha Asociación.

El yoga es una ciencia práctica, sin ningun misterio, precisa y perfecta, adaptable a todos y en todas circunstancias, concebida para inducir salud física y un equilibrio mental y emocional, condiciones indispensables para el acceso y desarrollo de una vida plena y feliz.



HORARIOS:
MIÉRCOLES Y VIERNES: 10 h

MARTES Y JUEVES: 17.15 h

LUGAR: Centro Cultural Sanchis Guarner

INFORMACIO E INSCRIPCIONS



PISCINA COBERTA MUNICIPAL

96 – 268. 00. 67

piscina@canetdenberenguer.es

Taller de Yoga



SALUD Y ARMONIA



Ajuntament de Canet d'En Berenguer
Regidoria d'Esports

Esta disciplina que comenzó en la India hace miles de años, se adapta hoy en día a nuestra cultura, ofreciéndonos un gran número de posibilidades y beneficios.

El Yoga que nosotros practicamos es el HATHA YOGA, el Yoga físico, en el que hacemos especial hincapié en la respiración, centramiento mental, conciencia corporal, ejercicios y posturas adaptadas a tus posibilidades y en aprender a relajarse.



La práctica del Yoga se adapta a todas las circunstancias y etapas de nuestra vida (hay Yoga para niños, para jóvenes estudiantes, deportistas, para embarazadas, para minusválidos, para la tercera edad, etc...) y puede ser practicada por todos aquellos que deseen mejorar su calidad de vida.

TÉCNICAS APLICADAS

- Técnicas de relajación, tanto física como emotiva y mental.
- Ejercicios y posiciones corporales que liberan la respiración y producen equilibrio en toda la estructura orgánica.
- Ejercicios de control respiratorio que apaciguan y relajan la mente, aumentando la energía vital.
- Técnicas de interiorización, concentración y meditación que permiten una limpieza de todos los procesos mentales y emocionales, percibiendo así nuestra dimensión interior y nuestro gran potencial natural.

Estas técnicas van produciendo los cambios progresivos para adquirir una calidad de vida más sana, más feliz y más completa.



MOTIVACIONES

Cada vez son más los médicos, psicólogos y neurólogos que recomiendan el Yoga a sus pacientes para mejorar diferentes problemas de salud. De todas formas pueden haber diferentes motivaciones para la práctica de Yoga:

- Para el tratamiento de afecciones muy generalizadas hoy en día: insomnio, tensión nerviosa, ansiedad, depresión, jaqueca, alteraciones de los sistemas digestivo, intestinal, circulatorio, respiratorio.
- Mejora de la atención, la memoria y la concentración.
- Estética corporal: armonizar el cuerpo, evitar, reducir y eliminar celulitis, arrugas, varices, etc. Fortalecer y modelar músculos distendidos y movilizar articulaciones.
- Antídoto de la vida moderna: desconexión, lugar de calma, relajación, recarga de energía.
- Conocimiento de sí mismo. Autoestima y actitud positiva