



CURSOS talleres



4-2-3-2

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

TALLER YOGA PARA MAYORES

REBECA GUTIÉRREZ

Esta próxima temporada impartiré sesiones en grupo pequeño de Yoga Terapéutico. Estas se diseñan como actividad física de bajo impacto para una mejor calidad de vida sea cual sea tu condición física. Una práctica regular permite que el cuerpo se mantenga fuerte y flexible y a nivel interno el funcionamiento de los órganos y el sistema endocrino se verá estimulado y equilibrado.

- En cada sesión mediante movimientos suaves del cuerpo vamos a trabajar:
- El aumento de la flexibilidad
- Mejora del equilibrio
- Mantenimiento de la masa muscular
- Mejora de la Coordinación
- Corrección de la postura corporal
- Mejora de la circulación
- Mantener los pulmones sanos y fuertes y la mente despejada
- Relajación

Los beneficios psicológicos de la práctica se pueden ver reflejados por ejemplo en una mejora del estado de ánimo, reducción del estrés, tensiones y ansiedad y mejora de la concentración y relajación.

**TODOS LOS MIÉRCOLES
DE 18:00 A 19:00**

La Sandalra
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

