

YOGA

del sánscrito yoga 'unión'

Es una actividad que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad, tanto en la mente como en el cuerpo.

El yoga es una práctica igualitaria, que confiere sus beneficios a todos los que lo practiquen, independientemente de sus capacidades físicas.

En las clases en familia, un familiar del alumno lo acompaña mejorando así la relación entre ambos, afianzando confianzas, relaciones y ayudando a mejorar el respeto y confianza entre ambos. El familiar puede cambiar cada semana.

A parte de los inmensos beneficios, un principio central de la práctica del yoga es el respeto por nosotros mismos, los demás y nuestro entorno.





GRACIAS

Adriana Rubio

a.rubio@arco-iris.es www.arco-iris.es

963712047

