

Clases de Hatha Yoga

Miércoles y viernes:

Mañanas: 10'00 a 11'30 horas

Tardes: 18'00 a 19:15 horas

19'30 a 21'00 horas



Quien realiza alguna práctica o disciplina física como el **yoga**, se enfrenta a la maravillosa verdad de entender al cuerpo como un vehículo, que nos sirve para caminar en este mundo.

Las posturas se ejecutarán con precisión y se darán pautas basadas en las enseñanzas del reconocido maestro de yoga B.K.S. Iyengar. **Se utilizarán apoyos** como bloques de madera, mantas, cinturones, para que, independientemente de la condición física de cada uno, se pueda lograr una correcta alineación corporal y se puedan obtener los máximos beneficios de cada postura.

La importancia en la alineación. La alineación de los huesos y articulaciones guía a un mejor equilibrio con menos trabajo de los músculos. De este modo uno gana más estabilidad en las posturas con menos esfuerzo.

La alineación correcta mejora la circulación, crea espacio interno (literalmente en las articulaciones) y trae un flujo energético equilibrado a través de todo el cuerpo que da salud y bienestar. Se trata de desarrollar una conciencia corporal que alcance todos los aspectos de la vida.

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



www.yogadevi.es

Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)

☎ **605 096 735 (Gloria)**

gloriaantonia.alcaide@uva.es