

yoga

¿QUE ES? Yoga es una ciencia que abarca todos los niveles de la vida humana, tanto física mental como espiritual. Es un método práctico para conseguir armonía y equilibrio en la vida.

¿EN QUE SE BASA? Con las técnicas del Hatha yoga se busca conseguir una buena condición física del cuerpo ya que es el instrumento para un funcionamiento armonioso de la actividad mental.

¿EN QUE NOS PUEDE AYUDAR?

- Alivia dolores de espalda, reduciendo tensión y adquiriendo flexibilidad.
- Mejora coordinación, resistencia, equilibrio, capacidad respiratoria, concentración y claridad mental.
- Aumenta la energía vital mejorando el estado de ánimo facilitando que cuerpo y mente alcancen un estado de serenidad y bienestar facilitando la relajación.

Utilitzem teràpies naturals complementaries que en cap moment substitueixen un tractament mèdic

