



YOGA

DIAS: MARTES, JUEVES Y VIERNES DE:..... 19:00 A 20:00

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE:..... 9:15 A 10:15

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. ... Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.

¿Cuáles son los beneficios físicos del yoga?

- Fortalece músculos y huesos. ...
- Aumenta la flexibilidad. ...
- Alivia el dolor. ...
- Nos mantiene jóvenes. ...
- Quema calorías. ...
- Mejora la respiración. ...
- Refuerza el sistema inmunológico y equilibra el sistema nervioso. ...
- Promueve la salud cardiovascular.

"NUESTRAS CLASES DE YOGA, ESTAN ESPERANDOTE"