

Actividades Temporada Otoño-Invierno 2014/15

NUEVO HORARIO

YOGA



Área de Deportes
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra



Ideal para: personas que quieran iniciarse al yoga, deseen adelgazar, fortalecer músculos y ganar en flexibilidad.



HATHA YOGA



El tipo de yoga físico, conocido como Hatha Yoga, es un método integral de salud.

Sus técnicas benefician al cuerpo, sus funciones y energías.

Sus milenarios métodos son de gran beneficio y eficacia preventiva, terapéutica y recuperativa. Las asanas (posturas yoga), fueron desarrolladas para estimular el flujo del Prana, la energía que da la fuerza de la vida.

El Prana, se activa por determinadas posturas corporales y el dominio de la respiración que estimulan principalmente a las glándulas endocrinas. De esta forma, nos beneficiamos de la libre circulación por nuestro organismo de un armonioso flujo de energía, que nos mantiene fuertes y sanos.

LUGAR, HORARIOS Y PRECIO:
POLIDEPORTIVO SOLOS PRADOS
Martes y jueves
De 17:00 a 18:00h.

**PLAZAS
LIMITADAS**