

# ● Yoga Integral ●



La práctica del Yoga se puede adaptar a cualquier persona y con cualquier condición. Los beneficios que aporta son tantos en todos los niveles que supone una actividad altamente recomendable para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente

- **Estado de ánimo / ansiedad:** los estados de ánimo y los niveles de ansiedad mejoran como resultado de la práctica de Yoga.
- **Dolores crónicos:** la práctica del yoga ha demostrado que ayuda a las personas que sufren dolor crónico.
- **Reduce el exceso de peso y aumenta la flexibilidad:** ayuda a compensar el aumento de peso que se produce con la edad y a mejorar la flexibilidad reduciendo los dolores en articulaciones y musculatura.
- **Mejora del sueño:** practicar yoga mejora la cantidad y la calidad del sueño de las personas.
- **Fuerza / Artritis:** se da una mejora en la fuerza de las manos con mejorías notables en casos de personas con inicios de artritis.
- **Diabetes e hipertensión:** una práctica regular de yoga mejora la presión arterial, así como una disminución del azúcar en la sangre, el colesterol y los triglicéridos.
- **Problemas pulmonares o respiratorios:** la práctica de ejercicios de respiración de yoga (pranayama) reducen la ansiedad y aporta un alivio de las dificultades respiratorias agudas.

**Mañanas ● Lunes y Miércoles ● Martes y Jueves → de 11 a 12'30 h.**

**Tardes ● Lunes y Jueves de 20 a 21'30 ● Miércoles y Viernes de 18'30 a 20**

**Mensual 2 clases semanales 55€ - consultar otras opciones. Libre de matrícula.**

**Imparte Tita Hurtado**