

● 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:** el yoga es una herramienta muy útil para ayudar a controlar los estados de ánimo y los niveles de ansiedad.
- **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.
- **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 o pranayama aporta un alivio de las dificultades respiratorias agudas.

Clases impartidas por Tita Hurtado, profesora titulada con amplia experiencia

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
clases sin matrícula y posibilidad de alternar de grupo**

Precio 2 clases semanales:

**Tarifa de continuidad 55€/mes curso completo de agosto-septiembre a junio
Trimestral 180€ / Mes suelto 65€**

Precio 1 clase semanal o 4 clases al mes:

**Tarifa de continuidad 42€/mes de agosto-septiembre a junio
Trimestral 130€ / Mes suelto 45€**

Clase suelta 15€