

# ● Yoga Integral Suave ●



- **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**

**Martes y Jueves de 11 a 12'30 h. aprox.**

**Plazas limitadas, es posible incorporarse sin experiencia previa**

**Precio 2 clases semanales 60€ mes**

**Precio 1 clase semanal (cuatro clases) 45€**

**Clase suelta 15€ (sujeto a disponibilidad de plazas)**