



Taller de YOGUILATES

El yoguilates conjuga las series de ejercicios del pilates, con las técnicas de relajación del yoga, de una forma mucho más dinámica. Se busca la elasticidad, el tono muscular, la respiración y la relajación, pero, sobre todo, se busca el equilibrio corporal y anímico

Ventajas de su práctica:

- Fortaleza: las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- Flexibilidad: Un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- Postura: Mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- Energía: La mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- Salud: Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- Concentración: La penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- Estabilidad emocional: El contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Paz: Tranquilidad en la mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- Auto reconocimiento: Desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.

MATERIALES A APORTAR POR EL ALUMNADO: Se requiere colchoneta individual. Se requiere ropa deportiva cómoda. Se aconseja botella de agua para hidratarse.

PÚBLICO DESTINATARIO: Todas las edades.