

YOGA Y MINDFULNESS



MARTES Y JUEVES

DE 19:30 A 20:30

(PABELLÓN
CUBIERTO)

Son dos disciplinas que impactan directamente en tu salud física y mental aportando múltiples beneficios sobre tu experiencia. Estas prácticas mejoran tu calidad de vida disminuyendo el estrés, y mejorando tu salud y estado de ánimo

El **mindfulness** es una práctica, psicológica que **consiste en dedicar atención plena, al momento presente**. El ejercicio estrella del mindfulness es la **meditación**, «una medicina poderosa a través de la cual se pueden tratar con amabilidad las partes de ti mismo que no aceptas y que te hacen sufrir». «Enseña a gestionar de una forma más sana tus reacciones, en especial las que te hacen daño y provocan sufrimiento a otros; **desarrolla habilidades para afrontar los desafíos de la vida**; libera hormonas que propician estados de confianza y de calma incluso ante situaciones externas conflictivas; favorece la atención y el acceso a los datos archivados en la memoria que podríamos necesitar a la hora de resolver un problema; descubre los patrones mentales que condicionan nuestro comportamiento; **fortalece el sistema inmunológico**; ayuda a tomar conciencia del estado de nuestro cuerpo con el fin de reaccionar antes de que se desencadene una enfermedad», entre muchos otros beneficios.

El **Yoga** es una disciplina que ha ido evolucionando con el tiempo. Equilibra, armoniza, purifica y fortalece tanto el cuerpo como la mente y el alma del que la practica. Enseña el camino hacia la salud perfecta, el perfecto control mental y la paz perfecta con uno mismo, el mundo, la naturaleza.

Yoga Mindfulness es un acercamiento al yoga con un énfasis sobre la práctica de atención conciente o "mindfulness".

Equilibra cuerpo y mente!!
Comenzamos el 1 de Octubre