



HATHA i VINYASA IOGA (Adults)

EVA GARCIA FOLCH

Ioga vol dir Unió (unió de cos, ment i esperit).
Amb el ioga enfortim i estirem el cos, i nudrim tot el cos acompanyant
els moviments a través d'una respiració conscient.

Com treballem la part física?

Amb asanes o postures.

**Fem postures estàtiques, dinàmiques, en parella, i postures restauratives
i terapèutiques adaptades a qualsevol persona i condició física.**

Com treballem la part Energètica?

**Amb respiracions conscients o pranayames, amb relaxacions i/o
visualitzacions .**

Quins son alguns dels beneficis?

Augmenta la força i la flexibilitat.

Millora la capacitat respiratòria i la concentració.

Relaxa el sistema nerviós.

Afavoreix la calma mental.



**A qui va dirigit:
A TOTHOM**