



QUINS SON ELS BENEFICIS?

A nivell físic alliberem les tensions del cos, relaxant-lo, guanyem força i resistència, flexibilitat, tonifiquem els músculs, corregim desviacions de la columna vertebral, millorem la postura i la consciència del cos, augmentem la capacitat respiratòria, millorem la circulació de la sang i els processos glandulars i orgànics, relaxem el sistema nerviós.

A nivell emocional aconseguim un domini que ens permet respondre en lloc de reaccionar, sense que s'alteri el sistema nerviós i més profundament el sistema muscular i orgànic.

A nivell mental obtenim calma i claretat, estimulació de la atenció i de la memòria, silenci mental que ens ajuda a connectar-nos amb la nostra font de pau.

EN QUE CONSISTEIX UNA CLASSE DE IOGA?

Les classes són molt variades, creatives i basades en el meu propi mètode personal, fruit de tots els coneixements adquirits al llarg d'aquests anys.

En una classe de ioga es realitzen pràctiques de **asanes (postures físiques)** i tècniques de: **respiració, consciència corporal, relaxació, concentració i Meditació.**

És un tipus de ioga que tothom pot practicar i disfrutar, ja que les asanes (postures físiques) s'adapten a les necessitats i ritme que cadascú necessita, és un ioga multinivell: **A= nivell bàsic B= nivell mitjà C= nivell avançat.**

La pràctica de les asanes (postures físiques) estan enfocades a la **correcció de la columna vertebral:** postures de extensió, flexió, lateralització i torsió, però la sessió també consta de: postures d'estirament, de força i resistència, d'equilibri, triangles e inversions.

Els grups són reduïts i el tracte personalitzat.

L'alumne junt amb el full d'inscripció del centre, omplirà una enquesta de salut per a fer-li un estudi individualitzat per saber segons les seves condicions i/o limitacions, quines postures li poden ser contraindicades i quines realment el poden beneficiar i així d'aquesta manera aplicar amb èxit el **Ioga terapèutic.**

La sala té **llum natural, és ampla, acollidora i silenciosa**, està equipada amb tot el material bàsic per la pràctica del Ioga.