

Temas

Actividad física.

Descripción

El Yoga tiene sus orígenes en India hace miles de años como práctica espiritual, actualmente se desarrolla en occidente como una combinación de prácticas para el desarrollo físico, mental y espiritual. Las clases se dividen en tres partes principalmente, se empieza por toma de conciencia y desarrollo de la respiración, continúa por una parte física, que se hace a través de estiramientos intensos y ejercicios de contracción isométrica y finaliza la clase con una relajación o meditación. Hay que tener presente que yoga es una actividad espiritual, y por lo tanto, en algún momento del curso se van hacer referencias hacia nuestro lado espiritual con absoluta naturalidad y con amplia distancia de la religiosidad.

Es una actividad de intensidad media y no es recomendable para quienes tengan intereses sólo rehabilitadores, ya que no va a cumplir ese objetivo. Las clases son de 90 min.

YOGA SUAVE

Es una variante mucho más suave y con menor contenido en los tres aspectos (físico, mental y espiritual). Tiene un claro interés rehabilitador. La estructura de la clase es igual que en una clase de yoga normal. Las clases son de 60 minutos.

COMIENZO Y FINAL DE LAS CLASES: desde 3 de octubre hasta 31 de mayo.

Horarios **yoga**: martes, jueves y viernes consultar horarios. EDAD:19-73 años. Precio socio 10 euros/no socio 14 euros.

Horarios **yoga suave**: martes y jueves a las 11h. EDAD:19-81años. Precio socio 4 euros/ no socios 6 euros.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Isabel Carreras Conte (978870723) (icarreras@alcaniz.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento Alcañiz

Fecha de última actualización de la actividad

24/10/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle ciudad deportiva santa maria 0 44600 Alcañiz Alcañiz Alcañiz Teruel Aragón España

