

## yoga y yoga suave



### 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

