

YOGA EN SILLA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Yoga en silla orientado a personas mayores, especialmente para aquellas personas que tienen dificultades a la hora de poder practicar un yoga normal, bien sea por problemas de equilibrio, para echarse en el suelo o incorporarse. El yoga en silla es una forma suave de yoga que se practica sentado o usando una silla para mantener el equilibrio que hace que la práctica sea más accesible.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

BEATRIZ O NOELIA (675610610) (bgabarref@aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

29/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle SERRABLO S/N 22600 sabiñanigo HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE SABIÑANIGO Sabiñánigo Huesca

Aragón España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2024 a 31/05/2025