

# 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

01/09/2025

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

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



**Fecha de la Actividad**

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