

Clases de yoga

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Desde el Departamento de Deportes de la Comarca de Andorra Sierra de Arcos, se ofrecen nuevos servicios de yoga, yoga en silla, Tai Chi y Chi Kung terapéutico y mindfulness. Estas actividades tendrán lugar en los distintos pueblos que integran la Comarca de Andorra Sierra de Arcos. Cada grupo se formará a partir de 5 interesados/as. Se pretende hacer llegar estas prácticas a cualquier grupo social, sin importar su edad o condición. El objetivo es acercar la práctica a cualquier colectivo para aumentar su bienestar y promover la actividad física. La posibilidad de adaptar las sesiones a la silla hace que personas con movilidad reducida, distintos tipos de discapacidad o enfermedades crónicas puedan verse beneficiadas por la práctica. La duración de las clases oscilará entre los 45' y los 90'. Se escucharán las necesidades de cada individuo y se intentará crear grupos lo más homogéneos posibles.

Población

Población General - Cualquiera (Todos los pueblos de la Comarca Andorra Sierra de Arcos, indistintamente de la edad o condición)

Persona de contacto

Carla Gómez (616826301) (carlagonu@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Andorra Sierra de Arcos

Fecha de última actualización de la actividad

03/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Travesía Escolar 1 44500 Andorra Andorra Teruel Aragón España



Fecha de la Actividad

De 03/03/2025 a 31/05/2025