

# 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