Yoga Adaptado

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Actividad grupal de yoga adaptado dirigida a personas con y sin discapacidad, especialmente aquellas con distintas patologías, enfermedades crónicas o movilidad reducida. A través de ejercicios suaves de movilidad articular, estiramientos, respiración consciente y relajación, se trabaja la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, favoreciendo el bienestar físico y emocional.

Las sesiones se realizan en grupos reducidos, lo que permite adaptar los ejercicios, las posturas y la intensidad a las capacidades y necesidades de cada participante, respetando sus ritmos y limitaciones. Se busca promover la autonomía personal, mejorar la calidad de vida, prevenir el deterioro funcional y favorecer la participación social en un entorno inclusivo y accesible.

Horario: martes de 19:30 a 20:45 h y/o jueves de 10:00 a 11:15 h.

Población

Población General - Cualquiera (Personas adultas con y sin discapacidad, especialmente con movilidad reducida, patologías o enfermedades crónicas.)

Persona de contacto

Luisa / Gemma (693442552) (adutebo@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASOCIACIÓN ADUT

Fecha de última actualización de la actividad

18/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza Aragón S/N 50180 Utebo Utebo Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://asoc-adut.com/

Imagen de la Actividad

YOGA ADAPTA



ASOCIACIÓN ADUT DISCAPACIDAD Y FAMILIAS

MAR

JUE