

# HATHA IOGA

A més d'ajudar-te a equilibrar el cos i la ment i a trobar aquell estat de pau interior que tant temps fa que busques, el ioga et conduirà pel camí d'una vida més saludable.

Així que, si estàs en un moment en què per fi has decidit dedicar-te més temps a tu mateix cuidant-te per dins i per fora, ha arribat l'hora que comencis a practicar el ioga.

# IOGA SÈNIOR

Es combinen els típics mètodes de ioga adaptant-los a les necessitats i interessos de la gent gran. Respiracions lentes i profundes que ajuden a guanyar capacitat respiratòria.

Moviments i postures suaus que milloren les articulacions i protegeixen l'esquena i les cervicals. Exercicis d'atenció mental que ajuden a mantenir la ment jove i desperta, evitant l'envelliment neuronal.