

Ioga

La modalitat impartida serà el Hatha-Ioga combinat amb els mantrès del Kundalini.

Es treballaran postures de força, flexibilitat i equilibri; així com la relaxació i la respiració.

Seguiment personalitzat dels alumnes tenint en comte les problemàtiques individuals.

Pilates

S'impartirà la modalitat sense aparells.

Treballarem els 6 principis bàsics del mètode: concentració, control, precisió, fluïdesa de moviments, respiració i centralització de l'energia.

Seguiment personalitzat dels alumnes tenint en comte les problemàtiques individuals.

Dansa terapèutica

Mitjançant la dansa i l'expressió corporal com a eines terapèutiques connectarem amb nosaltres mateixos i els altres, alliberant-nos de les tensions i equilibrant els nostres sistemes mentals i físics.