

Yoga

La modalidad impartida será el Hatha-Yoga combinado con los mantras del Kundalini.

Se trabajarán posturas de fuerza, flexibilidad y equilibrio; así como la relajación y la respiración.

Seguimiento personalizado de los alumnos teniendo en cuenta las problemáticas individuales.

Pilates

Se impartirá la modalidad sin aparatos.

Trabajaremos los 6 principios básicos del método: concentración, control, precisión, fluidez de movimientos, respiración y centralización de la energía.

Seguimiento personalizado de los alumnos teniendo en cuenta las problemáticas individuales.

Danza terapéutica

Mediante la danza y la expresión corporal como herramientas terapéuticas conectaremos con nosotros mismos y los demás, liberándonos de las tensiones y equilibrando nuestros sistemas mentales, emocionales y físicos.