



**MONTEMAR**  
CLUB ATLÉTICO

# CURSOS EN LA ALBUFERETA

C.A. Montemar 2015-2016

## YOGA

- Edades: Dirigido a Adultos
- Fecha de Inicio: 5 de septiembre de 2015
- Modalidad: Hatha Yoga, el Yoga clásico. El curso también incluirá técnicas de respiración y meditación

### HORARIO

- Sábados de 9:00 a 10:15 horas

### DESCRIPCIÓN

Con la práctica del Yoga no solo llevaremos salud al cuerpo y paz a la mente, sino beneficios complementarios a tu deporte favorito. Sin duda el Yoga es un complemento ideal para otras formas de ejercicio y deportes, especialmente correr, el ciclismo y el entrenamiento de la fuerza, ya que las posturas inciden de manera sistemática en el trabajo de todos los grupos musculares principales, incluyendo la espalda, el cuello y los hombros, los músculos abdominales profundos, la cadera y las nalgas e incluso los tobillos, pies, muñecas y manos.

Por su propia naturaleza, las asanas o posturas de yoga afectan a los grupos de músculos mayores, menores y los órganos. Al mismo tiempo que mejoran la fuerza y aumentan su flexibilidad. Un trabajo en el que por medio de la respiración profunda, consciente y sostenida, junto con el estiramiento y contracción de los diferentes grupos musculares.

La estructura de nuestras clases se realizarán en base a las características del grupo, sin intentar desde el primer día realizar posturas complejas, siendo una realización progresiva, un camino de mejora continua.

### PROFESOR

Antonio Torres, titulado por la Federación Española de Entidades Formadoras de Yoga (FEDEFY). APYIA. Asociación de profesores de Yoga Integral. Escuela de Yoga Prana de Alicante

### PRECIOS

- Matrícula y seguro de accidente deportivo: 25 €

	SOCIOS	NO SOCIOS
1 hora por semana	21 €	30 €