

Yoga y longevidad

Se sugiere para adultos desde los 35 hasta 65 años

Valor mensual: $ 36.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 32.000

Inicio: 11 de abril
3 sesiones

Sábados de 9:30 a 10:30 horas

Inscríbete aquí

Profesora: **Montserrat Plá**

Profesora de Yoga certificada en Ashtanga Vinyasa. Formada en Canadá y Chile, con estudios en Yoga Anusara y Metodología Iyengar. Cuenta con amplia experiencia en trabajo corporal consciente y acompañamiento a personas en distintas etapas de la vida. Integra movimiento, respiración y cuidado corporal desde un enfoque respetuoso y seguro.

Descripción

El yoga se describe actualmente como una disciplina integral que combina posturas físicas, respiración consciente y meditación para promover un envejecimiento saludable y activo, su relación con la longevidad se fundamenta tanto en la salud física como mental.

Objetivo general

Promover el bienestar integral del cuerpo y la mente mediante prácticas que favorezcan la activación vital, la movilidad articular, la circulación, la respiración consciente, la digestión saludable y el equilibrio del sistema nervioso para un descanso profundo.

- Desarrollar fuerza, resistencia y vitalidad a través de prácticas activas y conscientes, favoreciendo un cuerpo ágil y funcional.
- Estimular los procesos internos de rejuvenecimiento, apoyando la circulación, el drenaje y la regeneración de los tejidos.
- Regular y calmar el sistema nervioso, disminuyendo el estrés y favoreciendo mayor equilibrio emocional y mental.
- Mejorar la digestión y el bienestar interno, a través de movimientos, posturas y respiraciones específicas.
- Reducir tensiones musculares y prevenir dolores frecuentes en espalda, cuello, hombros y caderas.
- Favorecer la relajación profunda, preparando el cuerpo y la mente para un descanso reparador y un mejor dormir.
- Promover una mayor conciencia corporal, conexión con el propio cuerpo y hábitos de autocuidado sostenibles en el tiempo.