La Finestra, una ventana a todo lo que necesitas

02/10/2020

El objetivo de La Finestra es cuidar a sus alumnos.

Practicar yoga cambia la vida, es algo con lo que están de acuerdo todas las personas que han practicado esta disciplina milenaria que nació en India hace 4.000 años. El yoga se encuentra **a medio camino entre la meditación y la actividad deportiva** cuyo progreso se ve clase a clase.

Cada persona tiene unos límites y, por ello, La Finestra tiene como principal objetivo **cuidar a sus alumnos y ofrecer un trato individual** para que cualquier persona pueda disfrutar del yoga sin riesgo alguno.

Al frente de este centro está **Soledad Aguilar,** quien

desde hace 25 años es practicante de yoga y hace cinco años decidió compartirlo, por ello imparte clases. Se ha formado en la escuela de yoga para niños Om Sheree Om en 2014, tiene el título de experto en yoga Terapéutico & ayurveico, el de instructora de yoga Iyengar de la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda (AIPYS) y ahora se está formando para obtener el grado superior de yoga Iyengar.

Lo mejor para Soledad Aguilar es el **ofrecer a sus alumnos un yoga de calidad para que quien asista se sienta bien por dentro y por fuera**. Además resalta su trato al alumno, pues toman medidas de seguridad para que se encuentren cómodos y seguros en esta época.

Pilates

También se ofrecen clases de pilates, un método integral de trabajo físico que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo, incluso aquellos que no se suelen ejercitar en otras actividades.

Se trata de una práctica intensa que trabaja de forma específica cada grupo muscular, adaptado a cualquier necesidad física o edad.

Los alumnos notarán cómo **se reduce la ansiedad y el estrés,** comprobarán que duermen mejor, se concentran más y verán que se fortalecen sus huesos, músculos y adquieren una mayor flexibilidad.

Su objetivo es ir ampliando su horario para dar cabida a más alumnos así como ofrecer el mejor servicio posible.

La Finestra se encuentra en la calle Comparsa Vizcaínos, 7, de Petrer. Para más información llamar al teléfono 655 917 580 o un email a Mandiraayoga@gmail.com.

En La Finestra destaca la calidad de sus enseñanzas.