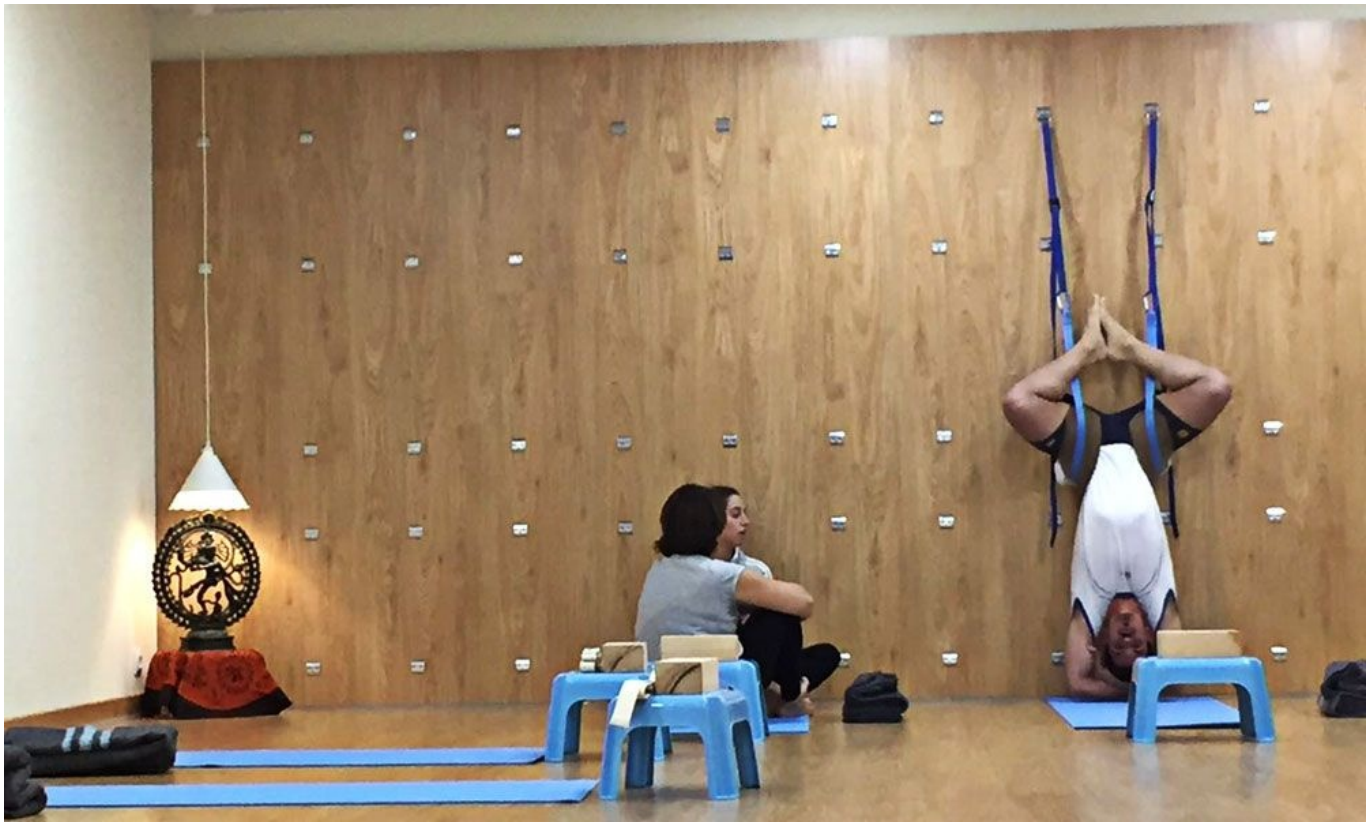
¿Sientes curiosidad por el yoga? Prueba dos clases gratuitas con Yogando

04/10/2017



El centro Yogando ha **diseñado unas clases para entrar en las posturas en profundidad**, que están **pensadas específicamente para el propio alumno**. El auténtico progreso, en este método, requiere un estudio prolongado del alumno y una práctica individual. El objetivo es ofrecer bienestar y salud a todas las personas. **Yogando ofrece dos clases gratuitas para todo aquel que deseé conocer las ventajas el yoga.**

El yoga es accesible a personas de todas las edades y condiciones físicas. En sus clases usan una serie de soportes como tacos, sillas, cuerdas, cinturones, mantas, entre otros que facilitan la accesibilidad a las posturas **acorde a las posibilidades y condiciones de cada persona y ofrecen un amplio campo en la aplicación terapéutica.**

Mediante la práctica de ásanas y pranayama, **utilizando únicamente los propios miembros del cuerpo**, que actúan como los necesarios pesos y contrapesos, se obtienen **beneficios como soltura en el movimiento con más agilidad, estabilidad en la estructura corporal, equilibrio, resistencia, una gran vitalidad física.**

Asimismo con los ásanas y el pranayama permiten e**jercitar cada músculo, cada nervio y cada glándula** del cuerpo, conectar las distintas partes del cuerpo, **alcanzar calma y relajación interior**, **reducen el cansancio y la ansiedad**, entrenan y disciplinan la menta y aseguran un físico fuerte, elástico y fortalecen y calman el sistema nervioso, al tiempo que **ayudan a mantener el cuerpo libre de enfermedades.**

Yogando se encuentra en la calle Francisco Alonso, 35 de Elda. Su teléfono es el 647 945 965.