So ham ofrece clases de yoga, quiromasajes y biodanza para mejorar la energía y la vitalidad

22/11/2016

Carlos González realiza quiromasajes en So ham | Jesús Cruces

El centro So ham ofrece clases de yoga, quiromasajes y clases de biodanza de la mano de profesionales titulados, que con su práctica continuada conseguirán mejorar su energía y vitalidad, así como nuestra aptitud de forma general.

Por otro lado, los **Quiromasajes** constituyen un método de valoración y tratamiento manual aplicado sobre el cuerpo y transmitido por la sensibilidad de las manos del masajista a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo, con efectos reguladores del dolor, reforzando la sensación de energía y en general con efectos sobre el psiquismo, de la mano de Carlos González.

Maribel Galván imparte Biodanza | Jesús Cruces

La **Biodanza** es un sistema de integración humana. En cada sesión desarrollamos nuestros potenciales genéticos a través del movimiento y la música, estimulando el coraje y la alegría de vivir. Estas clases las imparte Maribel Galván titulada por la IBF, en la especidad de Biodanza clínica y social.

Este centro ofrece una gran variedad de masajes: articular, relajante, descontracturante, integrativo, drenaje linfático, reflexología cráneo-sacral, sesiones de Reiki y masaje ayurveda.

El **yoga** es un camino de autoconocimiento que se alcanza gracias a la práctica de esta disciplina, las más antigua que existe. Yoga significa la unión, el equilibrio y la armonía entre cuerpo, mente y alma, al que llegamos gracias a las asanas (posturas), pranayamas (respiraciones) y la relajación, que nos aportan salud, vitalidad, paz mental y miles de experiencias que van transformado nuestra aptitud, modificando el comportamiento hacia uno mismo y el resto de los seres.

Las clases de yoga son impartidas por por María José Marín | Jesús Cruces