

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

22/11/2017



So ham está regentada por Adela Mira | Jesús Cruces.

El centro **So ham ofrece clases de yoga 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.

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 **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.



So ham ofrece una gran variedad de masajes | Jesús Cruces.

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. Este centro ofrece una gran variedad de masajes: articular, relajante, descontracturante,

integrativo, drenaje linfático, reflexología cráneo-sacral, sesiones de Reiki y masaje ayurveda.

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 especialidad de Biodanza clínica y social.**



La Biodanza es un sistema de integración humana y da las clases Maribel Galván | Jesús Cruces.