



## YOGA

El Yoga, está basado en prácticas de control respiratorio y de cuidado de la columna vertebral que permiten desarrollar salud física y mental, equilibrio, armonía, relajación, paz interior... Todo lo cual capacita al ser humano para aprovechar más eficientemente todo su potencial e incrementar la conciencia.

Las técnicas de Yoga comprenden relajación física y mental, posturas o “asanas”, control de la respiración, concentración o meditación.

## TAI-CHI

El trabajo del Tai-Chi ejercita conjuntamente Cuerpo, Mente y Espíritu. Esta disciplina no plantea exigencias o limitaciones especiales: según sus mentores, cualquier persona que desee mejorar su salud física y emocional y alcanzar el equilibrio de cuerpo y mente obtendrán beneficios notables. Su práctica podría mejorar las dolencias circulatorias, respiratorias, digestivas, nerviosas y reumáticas y ayudará a adquirir hábitos de vida saludables, a controlar el estrés y el sedentarismo pudiendo ser un complemento de otros tratamientos para vencer hábitos tóxicos como el tabaquismo.

En general, la teoría del Tai-Chi considera el equilibrio como el factor más importante en las artes marciales. En la práctica, se debe intentar hacer más eficiente la fuerza de cada uno y que el camino hacia este objetivo no sea obstaculizado por nuestros propios movimientos.

## PILATES

Los fundamentos del método PILATES se sustentan en la teoría de **espalda sana** o mejora de la calidad de vida por medio de ejercicios específicos de estiramientos y tonificación muscular suave, que consiguen los objetivos deseados en las personas que lo practican.

Cualquier persona con un mínimo de condiciones puede acceder a realizar estas prácticas relajatorias y conseguir el bienestar deseado