



# SALUD DE LA COLUMNA LUMBAR APLICADA AL YOGA

En este monográfico se abordarán diversos conceptos teórico-prácticos enfocados a promover y adquirir las herramientas necesarias para la salud de la columna lumbar, tanto en la clase de yoga como en la vida diaria.

## CONTENIDO

- Importancia de las curvaturas fisiológicas de la columna.
- Pelvis: estructura y funciones.
- Zona abdominal: estructura y funciones.
- Estabilidad lumbopélvica, qué es y para qué sirve.
- Importancia de la conciencia-colocación del peso corporal.
- Higiene postural-alineación aplicada al movimiento.
- Práctica integrativa de los conceptos teóricos.

*Con el fin de proporcionar una atención personalizada las plazas serán limitadas.*

Inscríbete en:

[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)

Alumnos Prana: 30€

No Alumnos: 35€



**PRANA**  
*Escuela de Yoga*

SÁBADO 22 DE OCTUBRE

DE 17.30 a 20.30h

C/ QUINTANA, 66

Impartido por Esther G. San Miguel

+INFO 655 67 43 93