



"Te ofrecemos la oportunidad de descubrir y profundizar en la práctica terapéutica de Yoga"

Esther G. San Miguel, Titulada en Yoga Integral, Yoga Dinámico, especializada en Yoga Prenatal, Corrección e Higiene Postural (RPG). Formada en Yoga Terapéutico, Pilates Clásico PMA.

SALUD DE LA COLUMNA CÉRVICO-TORÁCICA APLICADA A YOGA

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

CONTENIDO

- Importancia de las curvaturas fisiológicas de la columna.
- Anatomía y fisiología de la columna cérvico-torácica.
- Zona abdominal: estructura y funciones.
- Consecuencias negativas de la actitud hipercifótica.
- Consecuencias negativas de la rectificación cervical.
- Importancia de la conciencia-colocación del peso corporal.
- Práctica integrativa de los conceptos teóricos.

Plazas limitadas.

Inscríbete en:

www.pranaescueladeyoga.com

Alumnos Prana: 30€

No Alumnos: 35€

Sábado 8 de Abril

17.30 a 20.30h

c/ Quintana, 66, 1º

