

Yoga y Natación

La práctica de hatha yoga ofrece muchos beneficios a los nadadores, entre éstos: aumentar la capacidad pulmonar así como mejorar el ritmo en la respiración, desarrollar el equilibrio necesario para ejecutar movimientos ligeros adentro del agua, y sobre todo, volver fuertes y flexibles todas las partes del cuerpo. Esto último resulta vital para la natación. Con la práctica de yoga aumentamos el rango de movilidad articular en zonas clave como los hombros y omóplatos, las piernas y los tobillos, realizando movimientos gráciles y con mayor facilidad que antes, y de esta manera ayudamos a reducir notablemente el riesgo de sufrir lesiones. Por otra parte, al usar el peso del cuerpo como una poderosa fuente de resistencia, ayudamos a desarrollar los músculos, y potenciamos nuestro rendimiento de manera extrema.

Sunyata Yoga les invita a disfrutar de estos beneficios y profundizar su práctica de natación, además de pasar un muy buen rato adentrando al cuerpo en sus límites. Los grupos están abiertos a todas las edades.

Horarios y Costos:

Lunes y Miércoles 7 pm nivel intermedio

Martes y Jueves 8 pm y Sábados 10 am multinivel

Lunes y Miércoles 8:45 pm nivel básico

Domingos 10:00 am nivel básico

¡Descuento del 15% en su mensualidad para todos los alumnos de Al Agua e inscripción gratis!

1 vez a la semana \$380

2 veces a la semana \$640

3 veces a la semana \$720

Sesiones ilimitadas \$850

Clase suelta \$130

Dirección, teléfono y mail:

Ignacio Zaragoza #7a Col. Barrio Santa Catarina Coyoacán entre Fco. Sosa y

Dulce Oliva

5554-05-71, comunidadsunyatayoga@gmail.com

Psic. Paulina Tamez De la Selva

Directora general e instructora de yoga