

1

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Este taller tiene como objetivo fomentar un hábito de vida saludable evitando el sedentarismo, el sobrepeso y la cronificación de enfermedades en las personas que lo practican realizando un programa de ejercicio físico específico donde se trabaje la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, el control postural, la fuerza, la resistencia entre otros, respetando la anatomía y fisiología femenina. Con ejercicios entre otros: anaeróbicos, aeróbicos, específicos de suelo pélvico, de peso, para mejorar la salud ósea-muscular, etc. Podríamos definirlo como un ejercicio físico de intensidad media.

2

BOLILLOS

El Bolillo es una actividad artesanal que podrás realizar con tus manos y que te servirá para tener un hoby en casa, te permitirá diseñar multitud de piezas de encaje para aplicar a numerosas prendas, abalorios, abanicos, ropa de cama, etc. Te ayudará a tener tu mente activa, a conocer a otras personas saliendo de tu casa, a sentirte activa y recuperar una tradición artesanal.

3

CHIKUNG Y MEDITACIÓN

El Chi Kung es una antigua disciplina perteneciente a la medicina tradicional china, en la que mediante ejercicios suaves, vamos cultivando una armonía física, energética y mental, produciendo un estado de calma que propicia la meditación. No exige tener conocimientos previos y lo puede realizar cualquier persona, especialmente indicado para personas que necesitan romper con el estrés diario.

4

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

Este taller va dirigido a personas que necesitan realizar una práctica deportiva con un gasto energético y físico elevado. El entrenamiento de alta intensidad es la práctica de actividades físicas que elevan la frecuencia cardíaca, alternadas con otras que la disminuyen, lo cual ayuda a quemar calorías estimulando varios procesos metabólicos del cuerpo. Suelen trabajarse con circuitos de ejercicios funcionales ejecutándose a elevada intensidad, lo que produce muchos beneficios en nuestro organismo. Podríamos definirlo como un ejercicio físico de intensidad alta.

5

PILATES

Este taller tiene como objetivo reforzar la musculatura y aumentar el control, la fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo que se entrena con la práctica de ejercicios anaeróbicos para fortalecer los músculos centrales realizados con una respiración controlada. Los principios básicos del pilates son la concentración, la respiración, el control, la fluidez de movimientos, la centralización y la precisión. No es un taller pensado para rehabilitar lesiones para lo cual se precisaría una practica individualizada con un especialista, aunque su práctica puede ayudar a mantener nuestra espalda sana.

6 TAICHI

Cuando hablamos de taichi, nos suena a chino y aunque es una práctica oriental muy antigua es fácil practicarlo y nos proporciona numerosos beneficios. Es una actividad que se realiza al compás de una música suave controlando la respiración con unos ejercicios muy suaves que se realizan en movimiento, como si de una danza se tratara, también se puede realizar en una silla. Ayuda a mejorar la concentración, favorece la relajación, la meditación, la conexión cuerpo-mente-espíritu, previene enfermedades, fortalece articulaciones, trabaja la coordinación, el equilibrio, el control postural y ayuda a mejorar la flexibilidad y fortalece las articulaciones de caderas, tobillos, rodillas y manos.

7 YOGA

El yoga también es una práctica oriental milenaria que conecta el cuerpo, la mente y la respiración. Consiste en realizar una serie de ejercicios físicos o posturas que se practican junto una respiración controlada y meditación cuyo objetivo es lograr un completo estado de relajación y bienestar. Ayuda a liberar tensiones, mejora la concentración, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el control postural y emocional, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

8 YOGA PRENATAL

Es un taller de yoga adaptado a mujeres embarazadas, aporta además de los beneficios citados de esta práctica, técnicas de relajación que ayudan a mantener una actitud positiva en el trabajo de parto. La meditación y los ejercicios de respiración reducen el dolor y la ansiedad durante el parto, también ayuda a tener confianza y desarrollar habilidades para afrontarlo y poder tener una experiencia menos dolorosa. Reduce el estrés y la ansiedad, los cuales pueden contribuir a complicaciones en el parto, como parto prematuro, también ayuda a reducir la presión arterial favoreciendo un embarazo saludable.