

# YOGA en Silla



- Acercar la práctica del Yoga a personas que de acuerdo a su condición física, no puedan hacer la actividad sobre una esterilla.
- Estirar, tonificar y fortalecer los músculos del cuerpo, mejorando así la postura corporal.
- Mejorar la coordinación de movimientos y el equilibrio imprescindible para evitar las caídas.
- Practicar y mejorar la respiración logrando beneficiar circulación sanguínea.
- Ayuda a la relajación, reduciendo niveles de stress, depresión o ansiedad, problemas de sueño y estimula la concentración.

**OMINT**