

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CURSO 2025-2026

Se expone a continuación el listado de talleres de envejecimiento activo (impartidos por monitores profesionales), ofertados para el curso 2025-2026, con una breve descripción de los contenidos básicos.

BAILE: BAILES EN LÍNEA: Se aprenden coreografías estructuradas de diversos estilos de baile, como ritmos latinos (bachata, salsa, merengue), country, vals, entre otros. Se enfocan en el aprendizaje de pasos individuales y su coordinación para ejecutar secuencias completas, mejorando la coordinación, flexibilidad, y memoria, además de brindar una actividad física divertida.

BAILE: BAILES EN LÍNEA Y COUNTRY: Se aprenden los fundamentos del baile en línea, incluyendo pasos básicos, coreografías populares y técnicas de coordinación. Además, se exploran los diferentes estilos y ritmos del country, permitiendo desarrollar su habilidad para seguir secuencias de pasos y disfrutar de la música de este tipo de baile. Ofrece una experiencia completa que combina el aprendizaje de pasos y coreografías con la mejora de la salud física y mental, además de la oportunidad de socializar y disfrutar de la música country.

BAILE: BAILES DE SALÓN: Taller donde se aprenden los pasos, técnicas y ritmos de diversos bailes que se practican en pareja, como el vals, tango, cha-cha-cha, rumba, pasodoble, entre otros. Además de los pasos básicos y figuras, se trabaja la coordinación, el ritmo, la postura, la conexión con la pareja y la musicalidad. También se suelen aprender elementos de técnica de baile, como el manejo del cuerpo y la expresión corporal.

BAILE: SEVILLANAS: Destinado a personas que les gusta bailar y quieren conocer el repertorio del folclore andaluz. Aprenderás tanto su coreografía, como el compás, la estructura, los pasos básicos, las posiciones del cuerpo...

COCINA: En este taller se tienen en cuenta todas las fases, desde la planificación y compra de los ingredientes hasta la organización, manipulación y conservación de los alimentos.

Se enseña a interpretar el etiquetaje de los productos alimenticios, conservación y caducidad. Se aprende los diferentes tipos de alimentos y sus características nutricionales.

Los utensilios a emplear y las diferentes técnicas de elaboración.

Se dan pautas y consejos para una alimentación saludable promoviendo el consumo de los productos de temporada.

CULTURA BÁSICA: iniciar en el manejo de técnicas elementales de lecto-escritura y comprensión numérica desarrollando la capacidad lógica, intelectual, motora, de observación, intensificando el diálogo como medio fundamental en la comunicación.

CULTURA AVANZADA: Desarrollar las habilidades de lecto-escritura y razonamiento numérico, fomentando la capacidad lógica, intelectual, motora, de observación, intensificando el diálogo como medio fundamental en la comunicación.

CULTURA GENERAL: Este taller proporciona un conocimiento amplio y variado sobre diferentes temas (historia, geografía, arte, literatura...), con el objetivo de ampliar nuestra perspectiva y fomentar la capacidad de análisis y comprensión del mundo que nos rodea.

CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES: conocer la biografía, el momento histórico y los hechos más relevantes de los autores estudiados así como su contribución a la historia de Aragón y de España.

CULTURA: CULTURA ARAGONESA: Aproximar el entorno cultural propio de la Comunidad aragonesa valorando y redescubriendo el patrimonio tradicional.

CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN: facilitar el conocimiento general de la historia de Aragón, de los principales acontecimientos y de las principales instituciones que han configurado el devenir histórico de los aragoneses.

CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE: aprender a descubrir, entender y valora el arte, sus principales estilos y técnicas.

CULTURA: TALLER LITERARIO: se trata de adquirir destrezas de lectura y comprensión de textos. Aprender y practicar la escritura creativa, explorando técnicas y géneros literarios, a través de ejercicios prácticos y análisis de obras.

CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD: Comprender de forma crítica el entorno social, cultural, político y económico, estimulando la capacidad de análisis y síntesis.

CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA: Se aprenden conocimientos básicos del idioma, la historia y la cultura inglesa.

CULTURA: CONOCE LA CULTURA FRANCESA: Se aprenden conocimientos básicos del idioma, la historia y la cultura francesa.

CHIKUNG: Actividad física que genera beneficios físicos y mentales combinando suaves movimientos de cuerpo, concentración y respiración.

DANZATERAPIA: Es un método psicoterapéutico que utiliza el movimiento y la danza como herramientas para el bienestar. Se centra en la integración de cuerpo y mente, permitiendo a las personas explorar sus emociones, mejorar su autoconciencia y desarrollar habilidades de comunicación. Este taller ofrece un espacio para la expresión creativa y la integración psicofísica, ayudando a las personas mayores a conectar con su cuerpo y mente, y a explorar nuevas formas de comunicación y expresión.

DANZATERAPIA-BIODANZA: Se utiliza el movimiento y la danza como herramientas para la salud y el bienestar.

La danzaterapia se centra en el movimiento para explorar y procesar emociones, mientras que la biodanza busca la integración humana y la reeducación afectiva a través de experiencias grupales enriquecidas por la música y el movimiento. La biodanza busca activar los potenciales innatos de cada persona.

DIBUJO: En este taller se enseña las distintas herramientas de dibujo tales como lápiz, sanguina y carboncillo. Se transmiten los fundamentos de la perspectiva, teoría del color, etc. y se profundiza en las diversas técnicas, con especial atención al retrato, la creación de texturas, etc.

DIBUJO Y PINTURA: En este taller se enseña y se profundiza en las distintas técnicas de pintura, nociones de perspectiva y teoría del color.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Taller que ayuda a mejorar la movilidad, flexibilidad y bienestar general. Este taller suele incluir ejercicios suaves y adaptados a las necesidades de las personas mayores, como ejercicios de movilidad articular, estiramientos, y actividades de bajo impacto, mejorando la movilidad y flexibilidad, el fortalecimiento muscular, la prevención de caídas, la mejora del estado de ánimo y la socialización y el envejecimiento activo.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave): Taller donde se realizan ejercicios físicos adaptados a las necesidades y capacidades de las personas mayores. El objetivo es mejorar la movilidad, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80): Taller enfocado en actividades de bajo impacto que mejoren la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular. Se incluyen ejercicios de flexibilidad, caminatas suaves, y actividades en grupo que fomenten la socialización. Se adaptan los ejercicios a las capacidades individuales para garantizar la seguridad y el bienestar de las personas mayores.

HABILIDADES PSICOSOCIALES: Taller diseñado para ayudar a mejorar la comunicación, la interacción y las relaciones interpersonales en las personas mayores. Estos talleres suelen enfocarse en desarrollar habilidades como la escucha activa, la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos. También pueden incluir dinámicas grupales, juegos de rol y actividades creativas para fomentar la participación y el aprendizaje.

HABILIDADES PSICOSOCIALES: AFRONTAR LA ADVERSIDAD: Taller de habilidades sociales centrado en afrontar la adversidad buscando proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la capacidad de adaptación y respuesta ante situaciones difíciles. Este taller suele enfocarse en el desarrollo de la inteligencia emocional, la comunicación asertiva, la resolución de problemas y el fortalecimiento de la resiliencia. El objetivo es que los participantes aprendan a manejar el estrés, a establecer límites saludables, a construir relaciones positivas y a superar desafíos con mayor confianza y eficacia.

HABILIDADES PSICOSOCIALES: PSICOLOGÍA: Taller que se enfoca en promover el bienestar emocional y cognitivo, mejorar la calidad de vida y fomentar la independencia a través de actividades diseñadas para estimular la mente y fortalecer las relaciones sociales. De las personas mayores.

HABILIDADES PSICOSOCIALES: VIVIR EN POSITIVO: Taller que se enfoca en desarrollar capacidades para identificar oportunidades en el día a día y generar beneficios personales, como emociones positivas y enriquecimiento personal. Este taller suele abordar temas como la resiliencia, fortalezas psicológicas, prevención y gestión de conflictos, y cómo sentirse bien en soledad. El objetivo principal es proporcionar herramientas para promover la autonomía y mejorar el bienestar de las personas mayores.

HIGIENE POSTURAL: Taller que se centra en enseñar a las personas mayores cómo mantener una postura correcta y prevenir lesiones en actividades diarias. Esto incluye consejos sobre cómo sentarse, pararse, caminar y levantar objetos de manera segura y efectiva, minimizando la tensión en la espalda y otras áreas del cuerpo.

HIGIENE POSTURAL (en silla): Taller que se enfoca en enseñar técnicas y ejercicios para mantener una postura correcta y saludable al estar sentado. Esto ayuda a prevenir dolores, lesiones y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Es una inversión en salud y bienestar, que ayuda a prevenir dolores, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida más activa e independiente. Este taller se realiza en silla, adaptando los ejercicios a las necesidades individuales de cada persona.

HIGIENE POSTURAL (de pie): Taller que se enfoca en enseñar técnicas y ejercicios para mantener una postura correcta y saludable al estar sentado. Esto ayuda a prevenir dolores, lesiones y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Es una inversión en salud y bienestar, que ayuda a prevenir dolores, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida más activa e independiente. Este taller se realiza de pie, adaptando los ejercicios a las necesidades individuales de cada persona.

HIGIENE POSTURAL (tumbado): Taller que se enfoca en enseñar técnicas y ejercicios para mantener una postura correcta y saludable al estar sentado. Esto ayuda a prevenir dolores, lesiones y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Es una inversión en salud y bienestar, que ayuda a prevenir dolores, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida más activa e independiente. Este taller se realiza tumbado, adaptando los ejercicios a las necesidades individuales de cada persona.

HIGIENE POSTURAL: ESPALDA SANA: Se realizan ejercicios de bajo impacto dirigidos a mejorar la salud de la espalda, reducir el dolor y prevenir lesiones.

Se enfoca en ejercicios de fortalecimiento, estiramientos, movilidad articular y reeducación postural, tanto para la espalda como para zonas adyacentes que la afectan.

INGLÉS: CONVERSACIÓN: Este taller se centra en mejorar la fluidez y la confianza al hablar inglés a través de la práctica activa.

Se enfoca en el desarrollo de habilidades de escucha y expresión oral, utilizando temas variados de interés. Se ayuda a ampliar el vocabulario y a mejorar la comprensión de la gramática, todo ello en un ambiente de aprendizaje relajado y dinámico.

JARDINERÍA: Se proporciona los conocimientos y habilidades necesarias para el cuidado y mantenimiento de plantas y jardines.

Se aprende fundamentos de botánica, técnicas de siembra, plantación y trasplante de plantas, las diferentes técnicas de riego y poda, tipos de fertilizantes, control de plagas y enfermedades y se enseña el manejo de herramientas básicas de jardinería.

LABORES TEXTILES: Se aprende a trabajar con telas, desarrollando habilidades prácticas y conocimientos esenciales para la confección y reparación de prendas y otros artículos textiles.

Se aprenden técnicas básicas de costura, a trabajar con diferentes tipos de materiales y a utilizar herramientas y máquinas esenciales para la confección.

LABORES TEXTILES: BOLILLOS: El encaje de bolillos es una técnica de encaje textil. Consiste en entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas llamadas bolillos. A medida que progresa el trabajo, el tejido se sujeta mediante alfileres clavados en una almohadilla, que se llama "mundillo".

LABORES TEXTILES: COSTURA: Un taller para aprender costura donde se imparten clases para enseñar las técnicas y habilidades necesarias para coser, tanto a mano como a máquina.

LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA: Taller en el que se difunden conocimientos sobre el traje regional y la confección de las diversas prendas que lo componen, como enaguas o incluso trajes completos, desde el patronaje hasta la confección final, ya sea a máquina o a mano, siguiendo los procesos tradicionales o adaptándolos a las necesidades individuales.

LABORES TEXTILES: PATCHWORK: Es una técnica de costura y confección con la que se elaboran piezas textiles mediante la unión de retales o diferentes piezas de tela para crear diseños decorativos o funcionales (confección de prendas de vestir, colchas, bolsos, cojines, muñecos...).

LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN: Taller donde se realizan las actividades de diseño, corte y costura de prendas de vestir y otros artículos textiles. Básicamente, es donde se transforma la tela en prendas terminadas, abarcando desde la toma de medidas y creación de patrones, hasta el corte de la tela y la unión de las piezas mediante costura. Es un taller donde la creatividad se materializa en prendas de vestir y otros productos textiles, combinando técnicas artesanales con herramientas modernas.

MANUALIDADES: Se aprenden técnicas y se desarrollan habilidades para crear objetos decorativos o funcionales utilizando materiales diversos y herramientas manuales. Se fomenta la creatividad, la expresión personal y el desarrollo de la motricidad fina.

MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN: Se aprenden las técnicas y conocimientos necesarios para crear libros de forma artesanal, desde la preparación de los cuadernillos hasta la creación de las tapas y el montaje final. Se adquieren habilidades en el manejo de materiales y herramientas, y se exploran diferentes estilos y acabados.

MANUALIDADES: TALLA EN MADERA: Se aprenden técnicas para trabajar la madera con diferentes herramientas manuales, se estudian las características y tipos de madera, se aprende sobre el afilado y mantenimiento de herramientas, y se desarrollan habilidades creativas y de diseño para la realización de proyectos.

MANUALIDADES: TARACEA: Taller en el que se aprenden las técnicas para crear diseños decorativos incrustando diferentes materiales, como maderas de distintos colores, metales, nácar, hueso, etc., en una superficie de madera. Se aprende a cortar, ensamblar y pulir estas piezas para lograr composiciones geométricas o figurativas complejas.

MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO: Se aprenden diversas técnicas artesanales. En taracea, se aprende a cortar y ensamblar piezas de diferentes materiales, como madera, para crear diseños decorativos incrustados en superficies de madera. En pirograbado, se aprende a utilizar una herramienta llamada pirógrafo para quemar diseños en madera u otros materiales con calor, creando imágenes y patrones.

MANUALIDADES: RECICLAJE CREATIVO: Se enseña a transformar materiales de desecho en objetos nuevos y útiles, fomentando la creatividad y la conciencia ambiental.

Se crean objetos utilizando materiales como cartón, plásticos, tela y otros elementos reciclados.

El objetivo principal es promover la reutilización, reducir el desperdicio y estimular la imaginación y el pensamiento creativo.

MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL: Taller donde se realizan diversas actividades y ejercicios para estimular las funciones cognitivas, especialmente la memoria, buscando mejorar la capacidad de recordar, concentrarse y mantener la mente activa, ya sea para personas que buscan prevenir el

deterioro cognitivo o para aquellas que ya experimentan algún grado de pérdida de memoria. Es una excelente opción para mantener el cerebro activo, mejorar la memoria y la concentración, y promover un envejecimiento activo y saludable.

MODELADO: transmitir las habilidades y conocimientos para modelar arcilla. Se aprenden las técnicas para crear figuras y formas tridimensionales utilizando materiales maleables como arcilla o plastilina. Se desarrollan habilidades motoras finas, coordinación ojo-mano, y se fomenta la creatividad y la expresión artística.

MÚSICA: CANTO DE JOTA: En este taller se trabaja la técnica vocal, que incluye la educación de la voz, la respiración adecuada para el canto y la colocación correcta de la voz para evitar lesiones vocales. Se aprenden los diferentes estilos de jota, incluyendo la jota aragonesa, que es la más difundida y arraigada, y sus diversas tonadas. Se aprende a interpretar la jota, transmitiendo las emociones y el sentimiento característico de este género musical. También se estudia cómo adaptar el canto a los diferentes instrumentos que acompañan la jota.

MÚSICA: CORAL: Este taller está enfocado en la práctica del canto en grupo. Se trabajan aspectos como la técnica vocal, se enseña cómo usar la voz de manera correcta y efectiva, incluyendo ejercicios de respiración y vocalización. Se aprende a leer partituras y entender los elementos musicales necesarios para interpretar piezas corales, se trabaja la expresión musical, la afinación, el equilibrio de voces y la cohesión del grupo.

MÚSICA: GUITARRA: Iniciar y desarrollar habilidades para tocar este instrumento. Conocer algunos estilos musicales aplicados a la guitarra, enseñar a leer tablaturas de la guitarra, interpretar piezas musicales, individuales y en grupo.

MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD: Este taller se enfoca en la enseñanza de tres instrumentos de cuerda pulsada. Estos instrumentos, aunque comparten ciertas similitudes, tienen características únicas que los distinguen en cuanto a su construcción, sonido y repertorio musical. En este taller se enseña técnicas de digitación, acordes, etc.. específicas para cada instrumento. Se aprenden piezas musicales representativas de cada instrumento, incluyendo música popular, folclórica, etc. Se enseña conceptos básicos de la música (ritmo, armonía, melodía) aplicados al contexto de los instrumentos de cuerda. Se trabaja la coordinación, la rítmica y la interpretación en grupo.

MÚSICA: PULSO Y PÚA: Se aprende a tocar instrumentos como la guitarra, laúd o bandurria, enfocándose en el desarrollo de la técnica para ejecutar melodías y ritmos característicos de diversos géneros musicales, incluyendo música tradicional y clásica. Además, se trabaja la coordinación, la rítmica y la interpretación en grupo.

PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA: Se aprende a utilizar pinturas que se diluyen en agua, como acuarela y acrílico y explorar las diferentes técnicas y efectos que se pueden lograr.

Ayuda a desarrollar la creatividad, mejora la concentración, reduce el estrés y promueve la relajación.

PINTURA: ACUARELA: Se aprenden las técnicas básicas y avanzadas de esta técnica pictórica, incluyendo el manejo del agua y el pigmento, el uso de diferentes tipos de pinceles y papeles, y la creación de efectos y texturas. También se exploran aspectos como la teoría del color, la composición y la aplicación de la acuarela a diferentes temas, como paisajes, retratos y naturalezas muertas.

PINTURA: ACRÍLICO: se aprenden diversas técnicas y conocimientos relacionados con el uso de la pintura acrílica, desde los fundamentos hasta aplicaciones más avanzadas. Los participantes desarrollan habilidades en el manejo de materiales, la teoría del color, la composición y la creación de texturas, así como en la exploración de diferentes estilos y la expresión de su propia creatividad.

PINTURA: PASTEL: Se aprende a dominar la técnica del pastel para crear obras de arte, explorando desde los fundamentos hasta técnicas más avanzadas. Se enseña a manejar los diferentes tipos de pasteles, cómo crear transiciones de color suaves y efectos de textura, así como a aplicar capas para lograr profundidad y detalles finos. Además, se explora la composición, el manejo de la luz y la sombra, y la creatividad en la expresión artística.

PINTURA: EN TELA: Taller para aprender todo lo necesario para realizar creaciones propias como camisetas, bolsos, delantales, pañuelos... Aprenderás: manejo de pinturas y pinceles, a realizar tus propios colores, preparación de la tela, traslado del dibujo y a pintar y fijar tu creación.

PINTURA: ÓLEO: profundizar en la técnica de la pintura al óleo. Se aprenden los fundamentos de esta técnica, incluyendo el manejo de materiales (óleos, solventes, pinceles, soportes), técnicas de mezcla de colores, aplicación de pintura en capas, y diferentes estilos pictóricos. También

se desarrolla la creatividad, la composición, y la capacidad de observar y plasmar la realidad o ideas propias en una obra.

PINTURA: COLOR: Se enseña desde la teoría del color y la mezcla de colores hasta técnicas específicas de pintura y la aplicación de color en diferentes medios.

PSICOMOTRICIDAD: En este taller los ejercicios de psicomotricidad se enfocan en mantener o mejorar la movilidad, coordinación, equilibrio y destreza manual. Pueden incluir actividades sencillas como caminar, subir y bajar escaleras, y ejercicios de equilibrio. También se pueden realizar manualidades, juegos de mesa adaptados y actividades que involucren música y baile.

PSICOMOTRICIDAD (suave): Este taller se enfoca en técnicas corporales y actividades que promueven el desarrollo motor, emocional y cognitivo, a través de movimientos suaves, lentos y controlados.

Se incluyen juegos, bailes, ejercicios de respiración, relajación y expresión corporal. Entre sus beneficios se encuentran, la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y el control muscular.

TAICHÍ: Actividad física que genera beneficios físicos y mentales mediante técnicas basadas en movimientos lentos con imágenes mentales y respiraciones profundas.

TEATRO: Acercar el teatro a las personas mayores aportándoles conocimientos básicos sobre su evolución histórica, autores principales. Trabajar la expresión corporal, que incluirá elementos de reeducación postural, ejercicios de desbloqueo de las articulaciones, distintas formas de ejercicio físico y su relación con los elementos expresivos. Entrenar técnicas para mejorar la voz, el ritmo y la entonación.

Conforme se avanza en nivel, se prepara una obra de teatro para su realización al finalizar el taller, trabajando todos los aspectos relacionados con el montaje escénico: escenografía, vestuario...

TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: Taller que se enfoca en mejorar la salud física, mental y emocional de las personas mayores a través de diversas actividades y ejercicios. Este taller busca fomentar un envejecimiento activo y saludable, promoviendo la autonomía, la interacción social y la calidad de vida.

TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD: Taller que se enfoca en mejorar la salud mental y emocional de las personas mayores a

través de actividades y técnicas específicas. Busca fomentar un equilibrio integral en la vida, ofreciendo herramientas para la gestión del estrés, el desarrollo de habilidades emocionales y la mejora de las relaciones interpersonales. Todo ello a través de técnicas de relajación, actividades para estimular la cognición, dinámicas grupales para fomentar la socialización, educación sobre salud mental y emocional, actividades creativas y expresivas y un enfoque en el envejecimiento activo y saludable.

TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN: Taller que ayuda a mejorar el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de respiración, estiramientos suaves, y técnicas de mindfulness. Estas actividades pueden adaptarse a las necesidades individuales de cada persona, fomentando la autonomía y la integración social, reducción del estrés y la ansiedad, mejora del estado de ánimo y bienestar general, aumenta la autonomía y la confianza en sí mismos, mejora de la calidad del sueño, fortalece la integración social y la conexión con otros y desarrolla de habilidades para el autocontrol y la gestión emocional.

TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA: Taller que busca mejorar el bienestar emocional y físico a través de la risa y actividades lúdicas. Son sesiones adaptadas a sus capacidades, suelen incluir ejercicios de respiración, juegos de movimiento, dinámicas grupales y técnicas de relajación, promoviendo un ambiente positivo y fomentando las relaciones interpersonales. Mejorando el estado de ánimo, la estimulación cognitiva, el fomento de la socialización, la reducción del dolor, la mejora de la función respiratoria, el aumento de la autoestima, la disminución de la ansiedad y la depresión y mejora de la calidad de vida.

TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: TRABAJANDO EMOCIONES: Taller donde se exploran y aprenden a gestionar las emociones, tanto propias como ajenas. Este taller suele incluir actividades prácticas para identificar, comprender y expresar las emociones de manera saludable, enfocándose en el desarrollo de habilidades para la gestión emocional, el autoconocimiento y la promoción de una salud mental positiva. Se ofrecen herramientas prácticas para identificar, comprender y regular las emociones, así como para mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales.

YOGA: Actividad física orientada a lograr beneficios en la salud integral de las personas mayores mediante las técnicas propias del yoga.

YOGA (en silla): Las posturas de yoga sentadas permiten mejorar la flexibilidad desde un lugar de estabilidad. Las poses sentadas son ideales para la mejora de la flexibilidad estirando las piernas, espalda y músculos alrededor

de las caderas. Sentado se proporciona una posición de estabilidad, que facilita la apertura del cuerpo.

YOGA (tumbado): El yoga tumbado ofrece numerosos beneficios para personas mayores, incluyendo la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad, además de reducir el dolor crónico, la ansiedad y el estrés, y mejorar la calidad del sueño. También puede ayudar a mantener la salud cardiovascular, mejorar la postura y promover un mayor bienestar mental.