

ORGANIZA  
CENTRO DE LA MUJER

c/ Felipe Novillo, 88  
13700 Tomelloso  
Teléfono: 926528801 Ext. 1450  
centromujer@aytotomelloso.es



TALLER DE  
YOGA



*Del 3 de marzo al 7 de abril*  
2020

Esta actividad se ha financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado e Igualdad.





## ¿Qué es el yoga?

Yoga significa unidad, unidad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón, unidad con los demás y con todo lo que nos rodea.

Es mucho más que un ejercicio físico y utiliza nuestro cuerpo para tomar conciencia de todo lo que pasa en su interior.

## Algunos beneficios

- Mejora la correcta alineación del cuerpo .
- Fortalece los huesos.
- Reestablece la respiración natural.
- Alivia el miedo y la ansiedad
- Fortalece el suelo pélvico.
- Regula el sistema endocrino.
- Mejora el estado de ánimo.
- Hace que segregemos más endorfinas.

## Impartido por

### ***Lola Peinado Merchán.***

Profesora de la Escuela Internacional de Yoga de Hatha Yoga, Yoga Restaurativo-Terapéutico y Yoga para niños de la Escuela Seeds of Love.

## Fechas y duración

Del 3 de marzo al 7 de abril de 2020.  
Martes y jueves, de 11 a 12h.

## Lugar

Pabellón de la Ciudad Deportiva.

## Información e inscripciones en:

Centro de la Mujer