

“Cómo practicar yoga mejora tu equilibrio integral” en el Aula Estadio Aretoa.

La Fundación Estadio Vital Fundazioa presenta el próximo jueves día 1, a las 18:30 h una conferencia sobre los beneficios de la práctica del yoga de la mano de Manuel Agulla "Madhana", maestro de yoga que nos hablará del papel del yoga en nuestra salud y sociedad.

¿Qué es el yoga y cuál es su finalidad en la filosofía india?

En esta sesión conoceremos más sobre el yoga tradicional, la Meditación, y la postura o Asana y la importancia del Hatha de las prácticas tradicionales y su evolución hacia el yoga moderno.

¿Cuáles son los estilos y modelos de yoga en la enseñanza de los Gurus o Maestros más destacados?

La acogida del yoga en la sociedad occidental está creciendo, así como su dimensión "medicalizada" hacia el bienestar psicofísico dentro de la medicina mente-cuerpo.

¿Qué estudios e investigaciones hay sobre sus beneficios?

¿Yoga para todas las edades?

Ponentes:

[Manuel Agulla Madhana](#): Maestro de yoga y pionero de la introducción del yoga en nuestro país.

[Idoia López de Guereñu](#): Profesora de Yogaterapia, técnicas de Mindfulness, Relajación y Yoga.

La charla-proyección irá seguida de un turno de preguntas de las personas asistentes.
ACCESO LIBRE Y GRATUITO.

Aula Estadio Aretoa también está disponible en [Youtube](#) (resúmenes) y [Vimeo](#).

Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea | Patrocina:

Estadio

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Laguntzaileak | Colaboran:

EL CORREO 75
ANIVERSARIO

 radio
vitoria

 eman la zabal zazu
Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea