

CENTRO CULTURAL MIRA
MONOGRÁFICO RUTINAS PARA MEJORAR LA SALUD
MIÉRCOLES 10:00 A 12:00 H
DEL 21 DE ENERO AL 25 DE MARZO



RUTINAS ESTACIONAL (DE INVIERNO) PARA TU BIENESTAR

La Rutina adecuada es medicina

Las actividades diarias tienen un impacto profundo en nuestra salud. Las rutinas adecuadas ayudan a regular los ritmos biológicos y mantienen las bioenergías en equilibrio. Esto optimiza la función física y mental, mejora la resistencia al estrés y fortalece el sistema inmunológico. En este taller aprenderás las rutinas Ayurvédicas que te mantendrán en buena forma durante el invierno.

Aprenderás:

- 1- Los Beneficios de seguir una rutina estacional de invierno
- 2- Recomendaciones de alimentos termogénicos
- 3- Rutina diaria para activar el calor corporal
- 4- Rutina de invierno: mañana
- 5- Rutina de invierno: noche
- 6- Automasaje
- 7- Rutina de ejercicios y respiración para invierno
- 8- Recetario de invierno

Las sesiones tendrán una parte teórica y otra práctica. Los principiantes aprenderán rutinas para aplicar en casa, trabajo, viajes, ...