

YOGA KUNDALINI

17 de enero 2023

Estimadas familias Corazonistas:

Como recordaréis, durante el curso pasado nació **YOGA KUNDALINI**, una nueva actividad enfocada al cuidado de la salud de cuerpo, alma y mente, dirigida a nuestras familias asociadas, tanto del APA como de la Fundación Corazonistas Andrés Coindre vía Colegio.

Tras su buena acogida, contamos de nuevo para este curso con la inestimable colaboración de una mama del Colegio, y gracias a la cesión de las instalaciones, el APA puede volver a ofrecer la actividad de **YOGA KUNDALINI** para los padres/madres corazonistas.

- Días a desarrollar la actividad: **Primer y tercer miércoles de cada mes.**
- Horario: **18:30 a 19:55 horas.**

Los interesados en la actividad, tan solo tenéis que rellenar el siguiente formulario:

Enlace: <https://forms.office.com/r/LVhVL0p4V1>

Por cuestiones organizativas, la **fecha límite de inscripción será el 30 de enero**, y el número máximo de participantes será de **15 personas** por riguroso orden de inscripción

Os recordamos que para poder inscribirse será necesario encontrarse al corriente de pago en el APA, y tener reconocida la condición de asociado de 1ª categoría en la Fundación Corazonistas Andrés Coindre.

Material necesario para la actividad:

- **Cojín de yoga**
- **Ropa cómoda.**
- **Toalla o esterilla** (la actividad de desarrollará en la zona de tatami por lo que una toalla puede ser material suficiente para el suelo)

Recordemos en qué consiste esta actividad:

También llamado el **“Yoga de la Conciencia”**. La finalidad de este tipo de yoga es aprovechar la energía de la mente junto a la física y la nerviosa, y llegar a controlarlas a través de la voluntad, que según esta filosofía es la herramienta del alma. El objetivo principal es alcanzar el equilibrio entre cuerpo, mente y alma

Los beneficios que aporta:

- Fortalece los músculos abdominales.
- Reduce estrés y ansiedad.
- Ayuda a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Mejora la memoria gracias a los ejercicios de meditación.
- Aporta bienestar al revitalizar y rejuvenecer cuerpo y mente.
- Aumenta la creatividad.
- Favorece el autocontrol emocional.
- Aporta un punto de vista neutro, disolviendo la negatividad.

Actividad apta para todo el mundo.

¡OS ESPERAMOS!

Atentamente,

COMISIÓN BIENESTAR APA CORAZONISTAS