



YOGA

LOS MARTES Y JUEVES:

DE 10:30 H. A 11:30 H.

DE 17:30 H. A 18:30 H.

ELVA GONZÁLEZ ÁLVAREZ



www.centrocolibri.es

PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN - CIF: E-24589319
Tfnos: 987244692

EL YOGA

El **Yoga** es un conjunto de actividades físicas y mentales, con resultados demostrados, que ayudan a una mejora de la salud y un incremento de la resistencia física, además de un mayor control y conocimiento de nuestro cuerpo.

El **Yoga** utiliza técnicas de trabajo corporal, respiratorio, de concentración y armonización internas, que llevan a la salud física y mental de la persona.



La palabra **Yoga** significa "**Unión**" y refiere a la integración de la persona en sus niveles físico, emocional, mental y espiritual. Una persona en armonía interior, con la mente centrada y las emociones en calma, también se expresa en armonía en su medio familiar, laboral y social, contribuyendo al desarrollo de su entorno social.

El Yoga te brinda la oportunidad de "**equilibrar**" de forma consciente nuestra psique y el cuerpo mediante el ejercicio, y conseguir entenderlo mejor y progresar en los diferentes problemas que vayan surgiendo a lo largo de la vida, ya sean en el plano físico como mental.

De este modo se podrá reducir incluso hacer desaparecer dolencias tan comunes y dispares como el estrés y la ansiedad o problemas circulatorios; además de armonizar el cuerpo en su conjunto, restableciendo el equilibrio en las funciones más vitales (respiración, por ejemplo).

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

El Hatha Yoga involucra una rutina de **asanas** (posturas) y **pranayamas** (dominio de la respiración) que tiene como objetivo darle un estado saludable al cuerpo y aprender a relajarse canalizando la energía del cuerpo.

Cada asana trabaja sobre distintos grupos de músculos brindándoles elasticidad y fortaleza. También trabajan sobre todas las glándulas y órganos internos, mejorando su funcionamiento para liberarnos de enfermedades.

La práctica continua del **Yoga** brinda reconfortantes resultados:

- ❑ Un cuerpo firme y en forma.
- ❑ Libera el estrés y mejora la concentración en tu vida diaria.
- ❑ Si a esto le agregas unos minutos de meditación diaria, tu vida mejorará armoniosa y saludablemente.



Mediante la constancia diaria, se llega a grandes cambios internos, estableciendo el equilibrio del cuerpo y logrando una mente serena y concentrada.

ELVA GONZÁLEZ ÁLVAREZ



- Diplomada en Magisterio: especialidad Educación Física. Universidad de León.
- Monitora de Pilates Matwork y Studio.
- Monitora de Flexibilidad.
- Monitora de yoga para niños y niñas.
- Monitora de Pequeinglés y Expresión artística.
- Monitora de baile de infantil.
- Monitora de ocio y deporte para niños con discapacidad.
- Animaciones en fiestas infantiles y en campamentos de verano.
- Monitora de Babyjuegos y Pequedeporte :
- Profesora de apoyo de primaria.
- Nivel alto de inglés.
 - Título oficial de la escuela de Idiomas de León. Nivel intermedio 2
 - Título de Enseñanza no reglada de la Universidad de León. Nivel intermedio.

Formación complementaria

- Curso de Yoga para niños y familias. 30 h. Rainbow kids yoga.
- Curso de "Animador/a infantil". Globoflexia, pintura de fantasía, canciones y juegos infantiles.
- Curso de "Monitora de Pilates Studio". FNEID.
- Curso de "Monitora de Pilates Studio (1,2,3)". Pilates Body Mind.
- Curso de "Monitora de Pilates Mat Work (1,2,3)". Pilates Body Mind.
- Curso de "Monitora de Pilates Mat Work (1,2,3)". Federación Española de Aeróbic y Fitness.
- Curso de "Iniciación al Yoga".
- Título de "Monitor de tiempo libre".
- Curso sobre "Biodiversidad". Universidad de León.

