

16/09/2016

COMIENZO DEL CURSO DE YOGA 2016-2017



El martes 6 de septiembre, 12 personas usuarias del CRPS de Colindres comenzaron a asistir a clases de Yoga en el Centro Armonía, situado en Colindres.

Un año más, un grupo de personas usuarias del CRPS de Colindres, acompañadas por un profesional, han comenzado la práctica de esta enriquecedora actividad, dado el éxito de participación del año pasado. En dicha actividad, entre otras cosas se está trabajando la reeducación postural, el aprendizaje de una correcta respiración, la relajación y una buena tonificación muscular.