

## Yoga para los usuarios de Asalsido

jueves, 20 de abril de 2017 a las 21:03

En la actualidad son muchas las personas que practican yoga, una práctica con múltiples beneficios tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. Hoy hemos asistido a una clase que un experto en esta práctica imparte en Asalsido

Cada día son más las personas que practican yoga, una actividad cuyos beneficios tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente están más que demostrados. Por esta razón, Asalsido organiza desde hace cuatro años una serie de talleres en las que chicos y chicas con síndrome de down asisten a estas clases impartidas por Alberto Heras. En esta actividad los usuarios de Asalsido ejercitan su cuerpo a través de distintos ejercicios que les permite no sólo mejorar su estado físico sino desarrollar otras capacidades relacionadas con la concentración o la relajación. Además, el próximo sábado se celebrará una masterclass de yoga al aire libre a beneficio de Asalsido que se celebrará en la Plaza de las Velas.