

PARA PERSONAS MAYORES



Distintos objetivos según tu edad.

Efectivamente, como acabo de decir brevemente, el Yoga para mayores tiene distintos objetivos según la edad que tengas.

Hacer Yoga aporta grandes cosas y entre todas aumentan tu calidad de vida. Está demostrado científicamente que el Yoga para mayores es bueno para los huesos y evita caídas. Se trata de hacer ejercicios físicos y mentales para mejorar, estés como estés ahora mismo. Tenemos en cuenta la edad, el estado físico y otros factores para elegir la mejor manera de enfocar el Yoga para mayores.

Armoniza tu cuerpo, mente y espíritu

“SIEMBRA HOY LO QUE QUIERAS COSECHAR MAÑANA”

Siéntete más joven y disfruta de tu jubilación y los nietos con más energía con la práctica de Yoga.

30
contigo en Tolosa
años



Escuela
Yoga Tolosa
Anandi



“ CUIDA TU BIENESTAR, TU PAZ Y TU FELICIDAD”

EFFECTIVO, PRÁCTICO Y TRANSFORMADOR ES EL YOGA PARA PERSONAS MAYORES

... A la hora de hablar de actividades recomendadas para personas mayores es imposible obviar el Yoga, una disciplina, una forma de vida, un arte de vivir en gratitud y plenitud, más que un deporte que, incorpora múltiples beneficios tanto para la mente, las emociones, así como para el cuerpo físico.

Sin duda, el Yoga para personas mayores puede entrar dentro de una de las claves del envejecimiento activo, ya que fomenta un estilo de vida saludable, lleno de plenitud y energía positiva durante la vejez.

Durante 25 años he dado con acierto y efectividad Yoga para mayores a través del departamento de salud y bienestar en el hogar del jubilado de Beasain a cientos de personas entre 55 y 92 años... así como otros centros, residencias, asociaciones, fundaciones de salud mental y hogares en individual o pareja.

¿Qué es Yoga para personas mayores?

Se trata de la práctica habitual de posiciones del yoga apoyándose de una silla, en el suelo sentada o tumbada o de pie, con el propósito de realizar cualquier movimiento accesible a personas que estén bien y quieran mantener esa energía, o personas con movilidad reducida o aquellas personas con limitaciones a nivel de estabilidad o equilibrio.

De esta forma, el Yoga para Mayores cumple un papel fundamental ya que abre la posibilidad de practicar el yoga a muchas personas que, sin estas prácticas y herramientas para esta edad, serían incapaces de disfrutar de esta disciplina.

Practicar Yoga en esta Escuela Yoga Tolosa Anandi está especialmente recomendado para personas de la tercera edad, personas con problemas de sobrepeso, baja autoestima, con actitud negativa (o positiva) personas en silla de ruedas, o personas que padecen de migrañas o dolores de cabeza... etc.

El Yoga para mayores permite, además, ampliar el abanico de posibilidades con nuevos movimientos totalmente accesibles en la vejez.

Asimismo, el Yoga en la tercera edad también permite incluir los movimientos tradicionales del Yoga con mayor comodidad y desde casa o cualquier espacio abierto.

Otros beneficios del yoga en la tercera edad



“Hacer Yoga para mayores aporta salud y bienestar y entre todas aumentan tu calidad de vida.”



A tener en cuenta

Con el paso de los años la práctica del yoga se ha extendido, no solo en España, sino también en todo el mundo y son muchas las escuelas o los profesionales del sector que apuestan por incorporar rutina de ejercicios de yoga para personas mayores a sus sesiones.

De hecho, el principal motivo por el que los ejercicios de yoga en la tercera edad tienen tan buena acogida es porque ayudan a reducir el estrés, las dolencias articulares, a tener una actitud positiva ante las experiencias de la vida y a vivir más plenamente en gratitud y plenitud..

Ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad en personas mayores.

El yoga para adultos mayores propicia la conciliación del sueño, sobre todo en problemas de insomnio en la tercera edad.

El yoga para mayores de 60-70 años es una disciplina que influye y mucho en el estado de ánimo y la actitud positiva, pues al realizar yoga, se aumentan los niveles de serotonina y produce mejoras significativas en adultos mayores con depresión y ansiedad.

Los cursos de yoga para personas mayores tienen una relación directa con el aumento de memoria: algo importante para personas mayores con tendencia a Alzheimer u otras. Con la práctica continuada beneficiarse positivamente manteniendo el cerebro y la mente activamente en calma.

Yo puedo, Yo quiero, Yo soy capaz.