

Abre en Madrid un oasis de paz y tranquilidad para escapar del estrés y el ajetreo propio de la capital

Esta es la propuesta de SHALA YOGA MADRID, que ha aprovechado el bullicio navideño para ofrecer a cualquiera que desee desconectar un poco del ajetreo del día a día la forma perfecta de disfrutar de un poco de paz y tranquilidad

‘Nuestra intención es hacer del yoga una práctica para todos, adecuando la disciplina a nuestro estilo de vida y adaptando la práctica a cada uno de nuestros alumnos. No es necesario estar en forma ni tener una edad determinada. Cualquiera puede comenzar a disfrutar de los beneficios que el yoga ofrece, ahora incluso en plena Gran Vía de Madrid’, afirman los expertos de esta nueva sala de yoga.

Y es que el yoga permite a cualquiera que lo practique de forma regular conectar mejor con sí mismo y con su cuerpo, además de controlar su peso, mejorar su postura corporal, fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mejorar su circulación o aumentar su flexibilidad, por sólo nombrar algunos beneficios.

‘A través de la página web de nuestra sala de yoga en Madrid pueden consultarse los horarios de cada una de nuestras clases y reservar cita de forma anticipada para una o varias sesiones de yoga. No obligamos a nuestros clientes a suscribirse a cuotas mensuales, pagos automáticos ni domiciliaciones si no se encuentran cómodos con ellas’, explican.

Las preciosas vistas de los tejados de la zona que pueden observarse al otro lado del cristal. La luminosidad de la sala, que invita a la calma y a la concentración. O la atmósfera, llena de paz y tranquilidad, que puede respirarse nada más entrar a la sala, se han cuidado hasta el más mínimo detalle.

‘Nos hemos preocupado de poder ofrecer a nuestros clientes un verdadero oasis en el que puedan perderse durante el tiempo que dure la clase. Un espacio en el que mente y cuerpo puedan conectar de forma natural, lejos de los problemas que nos preocupan’, mantienen.

Hatha Yoga, Vinyasa yoga, yoga para principiantes, para embarazadas, para niños e incluso para empresas son los servicios que SHALA YOGA MADRID propone a los madrileños que estaban deseando encontrar un lugar en el que aislarse del bullicio y el ajetreo propio del centro de la capital.

‘Conmemorando nuestra navideña apertura en la Gran Vía, ofrecemos un descuento en la primera clase a un precio exclusivo de 15 euros, del que cualquiera puede aprovecharse hasta el 7 de enero tanto si reserva clase a través de nuestra web como si acude en persona a nuestro centro’, afirman.

Distinguidos expertos en yoga, mindfulness y psicología como Patricia Antón, Adriana Valencia y Luis

Antón son los profesores que SHALA YOGA MADRID pone a la entera disposición de los madrileños que ansiaban encontrar un oasis de paz y tranquilidad en pleno centro de Madrid, un lugar al que, por norma general, nadie en la capital acudiría en busca de algo de relax.

Datos de contacto:

SHALA YOGA MADRID

<https://shalayogamadrid.com/>

622 351 592

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>