

Sol y Luna abre las puertas de Salamanca al yoga y la meditación

Planes para la semana del 23 al 26 de agosto en Salamanca: Jornada de Puertas Abiertas en el Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna

A medio camino entre la meditación y el deporte, nace en la India hace más de 4.000 años el yoga para ayudar a cualquier persona a conectar consigo misma, independientemente de la edad, mediante técnicas progresivas y adaptadas. En los últimos años, esta práctica milenaria ha pasado de ser una moda en los países occidentales para convertirse en uno de los pilares de las rutinas de bienestar.

El yoga permite conectar el cuerpo con la mente y la respiración para lograr un equilibrio mental perfecto y muchas personas han encontrado en él una herramienta para luchar contra el aislamiento social, el miedo, la depresión o la ansiedad, trastorno con el que conviven más de 264 millones de personas en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los ritmos frenéticos, el trabajo, la familia y los imprevistos forman parte del día a día y se tienen tan interiorizados que no se para a pensar qué está pasando. Por eso, promover el bienestar físico y mental de la humanidad es ahora más importante que nunca.

En pleno corazón de Salamanca se encuentra Sol y Luna Centro de Yoga y Meditación, un espacio adaptado que cuenta con una versión para cada necesidad y nivel. Desde los más clásicos como Hatha Yoga, hasta Hatha Bowspring Yoga, Meditación y Talleres de Mindfulness. Todos ellos basados en conectar el cuerpo, la mente y las emociones utilizando la respiración y las posturas corporales para lograr una 'Mens sana in corpore sano'.

Las ventajas de poder encontrar un oasis urbano en el centro de la ciudad con sesiones online, presenciales, individuales o en grupos con una duración de 75 minutos y cuotas desde 35 euros al mes que hacen posible que el yoga sea accesible para todos.

Para que todos los interesados puedan conocer el centro y probar la experiencia como primer paso a una nueva versión de uno mismo, el Centro Sol y Luna contará con una semana de puertas abiertas con clases gratuitas y conferencias del 23 al 26 de agosto. Sin límite de edad o preparación física previa.

Los talleres se llevarán a cabo de forma presencial con aforo limitado, garantizando el cumplimiento de toda la normativa de seguridad. El centro cuenta con purificadores de aire y ventilación natural cruzada en la sala gracias a sus cuatro grandes ventanales, dos por cada lado.

Durante las clases es obligatorio el uso de la mascarilla.

Jornadas de puertas abiertas

¿Dónde? Calle Corrales de Monroy, 2, 1ª Planta (esquina con Calle Toro, 70) - Salamanca

¿Cuándo? Del 23 al 26 de agosto

Consultar aquí todas las clases y conferencias gratuitas

Datos de contacto:

Redacción

648183184

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

Categorías: [Castilla y León](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>