GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Clases de yoga online con Gloria Alcaide

Actualidad Empresarial | 16/06/2021 | 00:00

“El éxito del yoga no recae en la habilidad para realizar las posturas, sino en cómo cambia positivamente la forma de vivir y las relaciones”. Así lo afirma Gloria Alcaide, quien imparte clases de yoga online. La maestra, licenciada en ciencias químicas y doctora en medicina, se dedica intensamente a la enseñanza de la disciplina […]

“El éxito del yoga no recae en la habilidad para realizar las posturas, sino en cómo cambia positivamente la forma de vivir y las relaciones”. Así lo afirma Gloria Alcaide, quien imparte clases de yoga online. La maestra, licenciada en ciencias químicas y doctora en medicina, se dedica intensamente a la enseñanza de la disciplina del yoga a día de hoy.

Clases de yoga online

En la Escuela de Yoga con Gloria Online, los usuarios pueden acceder a sus cursos siempre que quieran y desde cualquier dispositivo. Se ofrecen cursos de yoga online completos y específicos según las necesidades y ritmo de cada individuo. Existen cursos que van orientados a la introducción en la práctica del yoga y a la resolución de dudas, mediante la atención personalizada de Gloria. Por otro lado, también hay disponibles cursos para niveles más avanzados.

Finalmente, en Yoga Albahaca – su centro presencial en Valladolid – también dispones de sesiones especiales de yoga prenatal, yoga aéreo, yoga nidra y meditaciones gratuitas.

En todos los casos, la voluntad es que cualquier persona pueda practicar yoga en casa convirtiéndose en su propio maestro de yoga. De hecho, Gloria ofrecerá próximamente una Formación de Profesores de Yoga avalada por la Yoga Alliance.

Yoga en vacaciones

Adicionalmente, Gloria Alcaide ofrece vacaciones y retiros de yoga. Son cursos que tienen lugar durante fines de semana o vacaciones, en los cuales se practica yoga en espacios naturales, con la intención de, no sólo practicar y aprender yoga, sino aprovechar el descanso en un entorno vacacional con menos prisas y más actividades relacionadas con el Yoga.

Entre las experiencias que incluye esta modalidad vacacional, se encuentra practicar surf en Suances, disfrutar de las aguas termales en el Balneario de la Dama Verde en Sayago, Zamora, y en los Baños de Montemayor en Cáceres. También se han organizado viajes a la India, haciendo un recorrido por lugares emblemáticos como Auroville, Pondicherry, Tiruvanamalai, Bangalore, Cochin, Amritapuri y Nueva Delhi.

Otros participantes conocieron las playas de Ibiza y Menorca en velero, han dormido en una tienda en el desierto de Merzouga, han hecho recorridos en camello, han descubierto las dunas y Marrakech, y se han bañado en las costas atlánticas de Marruecos.

Este diseño vacacional responde a la intención de Gloria Alcaide de promover que la “práctica de yoga sea una celebración de la vida”.

Todo el mundo es bienvenido al estudio y a la Escuela Online de Gloria Alcaide, ya que ella considera que el yoga es apto para todas las personas, al permitir encontrar una paz interior que no se ve afectada por el estrés y las tensiones del día a día. En el yoga, Gloria encontró salud, espiritualidad y pasión, cualidades que ahora desea compartir con los demás.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/150972-clases-de-yoga-online-con-gloria-alcaide.htm