GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

¿Cómo escoger una profesora o un centro de yoga?

Actualidad Empresarial | 04/09/2024 | 00:00

Centro de yoga Elena Ferraris, Madrid. La creciente cantidad de centros de yoga que ofrecen gran variedad de estilos puede hacer que resulte abrumador encontrar el mejor lugar para desarrollar su práctica. Sin embargo, acertar con la elección del profesor de yoga es esencial para obtener buenos resultados y una experiencia gratificante.

El dilema de elegir uno de los mejores centros de yoga

El yoga se ha popularizado en los últimos años porque ha demostrado los beneficios que aporta para la salud física, mental y emocional. Con su práctica no solo se consigue aumentar la fuerza muscular, flexibilidad y resistencia, sino que puede mejorar la salud cardiovascular, calmar la mente, reducir el estrés y promover un estado de ánimo positivo.

Si bien los beneficios del yoga son ampliamente reconocidos, elegir el centro de yoga adecuado contribuye a garantizar una experiencia gratificante y enriquecedora. Cada centro de yoga tiene su propio enfoque. Conviene recordar que existen numerosos estilos en la práctica del yoga y que no todos son aptos para todas las personas.

Así pues, uno de los primeros pasos antes de elegir profesora o centro de yoga es conocer qué estilo imparte. Es esencial, sobre todo para los principiantes, que la práctica sea adecuada para los objetivos y preferencias personales.

Un aspecto fundamental es la formación y experiencia de los profesores de yoga. Conviene verificar que cuentan con una certificación oficial, como la que proporciona la Yoga Alliance E-RYT 500. Visitar la página web y consultar reseñas puede resultar útil para conocer la experiencia, la formación y la opinión de los clientes.

¿Y si se pudiera practicar yoga online?

Además de las clases de yoga, algunos centros ofrecen actividades adicionales, como talleres, retiros y clases online. Quizá apetezca mucho comenzar a practicar yoga, pero los horarios de trabajo son incompatibles o se vive muy lejos del centro de yoga favorito.

Las plataformas de yoga online facilitan realizar la actividad a cualquier hora y desde cualquier lugar. El centro ELENA FERRARIS YOGA cuenta con una plataforma de yoga online que permite adaptar sus clases de yoga a los clientes.

Las clases de yoga online de Elena Ferraris tienen tres modalidades diferentes: membresía, talleres online grabados y clases de yoga online en directo. Con tantas posibilidades es muy sencillo encontrar la fórmula que mejor se adapte a las necesidades de cada persona y, lo más importante, siempre con la misma profesora de yoga.

Las sesiones de yoga online en directo se organizan a través de Zoom, en un espacio cercano y con atención personalizada. Las clases se graban para que los alumnos de yoga puedan repetirlas cuando deseen.

La membresía facilita el acceso libre a una extensa biblioteca de vídeos con clases de yoga de todos los niveles organizados por temáticas. Los talleres online son sesiones grabadas que abordan un tema en particular y que cuentan con material adicional, como manuales descargables, audios para meditación y vídeos explicativos.

Elena Ferraris, una profesora de yoga con gran experiencia y especializada en yoga para la mujer

Elena Ferraris, fundadora y directora del centro ELENA FERRARIS YOGA, en Madrid, está certificada por la Yoga Alliance E-RYT 500 en las disciplinas Hatha Yoga, Yoga Iyengar, Yoga Prenatal y Posparto.

Desde 2004 está al frente de su proyecto, con el que traslada su experiencia y su visión del yoga a particulares, empresas, colegios e instituciones, de forma presencial y online. En 2021, publicó su primer libro Namasté, yoga para la mujer en todas las etapas de la vida, donde vuelca sus profundos conocimientos del yoga en cada etapa de la mujer, como embarazo, posparto, premenopausia, menopausia y posmenopausia.

Para más información: www.elenaferrarisyoga.com

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/247027-como-escoger-una-profesora-o-un-centro-de-yoga.htm