

STRETCH Y LIBERACIÓN MIOFASCIAL (SLM)

- *Evita contracturas*
- *Previene problemas articulares*
- *Relajación física y mental*
- *Mejora la consciencia corporal*

La rigidez de la musculatura y la falta de movilidad articular son efectos del sedentarismo y las malas posturas, y con frecuencia vienen acompañadas de dolores, parestesias y cansancio.

En esta actividad se combinan con criterio la Eutonía, el Stretching miofascial, técnicas respiratorias y determinados ejercicios de Yoga para aportar ligereza y relax en la musculatura de las zonas que por lo general adolecen de contracturas y falta de movimiento: espalda, cuello, hombros y cadera, principalmente.