



La danza oriental aporta beneficios físicos y mentales

15/02/2017



Araceli Hernández dirige las **clases de danza oriental o del vientre** que imparte en su centro de baile. Las clases

van dirigidas a **niños de entre 3 y 12 años, pero la ha ampliado a adultos** debido a los grandes **beneficios**

que esta danza aporta al cuerpo en todas las etapas de la vida.

Los **beneficios de la danza oriental son tanto físicos como mentales**, incluso en el caso de las mujeres embarazadas les ayuda a preparar el vientre para el parto y también les ayuda en su posterior recuperación.

Además de fortalecer los músculos del abdomen, la danza del vientre ofrece un sinfín de propiedades a

nuestro organismo, incluso **está comprobado que psicológicamente resulta sumamente beneficiosa al mejorar nuestra autoestima** porque ayuda a que nos veamos mejor, a la vez que sirve para moldear nuestro cuerpo.

Araceli Hernández lleva doce años practicando la danza del vientre y todavía sigue formándose, además de impartir clases diarias a distintos grupos.

Para más información llamar al 647 169 133.