

Yogando, el centro en Elda indicado para aportar estabilidad física y emocional a nuestro cuerpo

06/12/2016



Yogando es el centro adaptado para los amantes del Yoga.

Yogando ha abierto sus puertas en Elda con el propósito de ofrecer a la ciudadanía un nuevo **espacio donde dejar a un lado el ajetreo diario y puedan encontrarse consigo mismos.**

En este centro de yoga, ubicado en la calle Francisco Alonso 35, se imparte un **método basado en la biomecánica, la alineación corporal y la ejecución de los ejercicios con precisión** para obtener unos resultados beneficiosos en cuerpo y mente.

Al frente de Yogando se encuentra José Antonio García, quien tras más de 15 años practicando yoga y uno y medio como profesor, ha decidido dar el salto y compartir con sus alumnos los múltiples beneficios que el

yoga le aporta a su vida, como alinear el cuerpo y conseguir que funcione correctamente.

Si por algo destaca Yogando es por su **compromiso, estabilidad y por la seguridad que ofrece al alumno**, pues cuenta con todas las medidas de seguridad y legales necesarias.

José Antonio García **se adapta a las particularidades de cada alumno.** No hay limitaciones de ningún tipo, puede practicar yoga cualquier persona, de cualquier edad y estado. Las clases que se imparten en Yogando están hechas a medida para los usuarios, ya que no todas las personas tienen las mismas características físicas y, por tanto, no pueden practicar las mismas

posturas o ejercicios.

En Yogando el alumno puede aprender a hacer yoga no solo siguiendo instrucciones sino también a vivir y sentirlo.

Con este método se utilizan tacos, sillas, vendas, cuerdas... numerosos complementos, lo que permite adaptarse a cualquier persona y circunstancia.

Si por algo destaca este método de yoga es porque **sus beneficios se pueden trasladar al día a día**. Y es que cuando el alumno lleva un tiempo practicándolo, consigue escucharse, mirar hacia su interior y encontrarse como persona, pues el yoga consigue aportar calma, bienestar y paz a quien lo practica. Lo ideal es practicar este método **dos veces por semana en dos clases de una hora y media**. Cada clase, aunque se ejercita todo el cuerpo, se centra en una parte del mismo, por lo que el ser constante a la hora de asistir a clases es importante para beneficiarse al máximo practicando yoga.



Quien practica yoga continúa aprendiendo a diario, cada clase tiene sus particularidades, el estar en contacto contigo mismo y con el resto permite seguir creciendo cada día. Sin duda, una de las grandes ventajas de Yogando es que **este centro está creado a medida para impartir yoga** y la sala para su práctica se ha diseñado de forma que el usuario no tiene distracciones y pueden centrarse en sí mismos. Sin duda el juego de luces es esencial para la relajación, en cada clase se mima hasta el más mínimo detalle para que el alumno pueda centrarse en lo importante, en su yo interior.

Las clases cuentan con **anclajes en las paredes para que los alumnos pueden colgarse y realizar ciertas posturas, experimentar, jugar con la gravedad, hacer inversiones y avanzar de forma más rápida y segura**, sin tener que pensar en sujetar el cuerpo.

En Yogando cuentan con todo el material necesario para cada clase, por lo que el alumno solo ha de preocuparse por acudir con ropa cómoda.