

Yoga es una filosofía milenaria de orígenes remotos asociados a la cultura dravídica. Llegó al mundo occidental a principios del S.XX de mano de Gune y Krishnamacharya, adaptándose al paradigma del Wellness, Yoga mantiene su concepción holista. Dentro de los estudios desarrollados hemos observado que Yoga es capaz de mejorar la salud humana: reduciendo su metabolismo, mejorando el sistema autoinmune, mejorando parámetros como la salud ocular, biomecánica y la salud mental al reducir problemas como la depresión, entre otros beneficios

En España y resto de Europa se observa contínuas limitaciones funcionales que dificultan el acceso a la práctica del ejercicio o un desarrollo normal de Yoga, unido a un incremento de enfermedades y lesiones de carácter biomecánico, vasculares o metabólicas orientan a una práctica muy adaptada en lo que es conocido como Yoga terapéutico

En el espacio programado vamos a ver los beneficios y contraindicaciones que tiene Yoga así como una propuesta orientada a facilitar el acceso de Yoga a la mayor cantidad posible de personas

Traer ropa cómoda

Pedro Rodríguez Picazo

- Especialista en Medicina Integrativa. Miembro de la Sociedad española de Medicina Integrativa (SESMI)
- Máster universitario Nutrición Clínica
- Posgrado en Yoga Terapéutico
- Especialista universitario en Osteopatía, Kinesiología y Acupuntura
- Director Experto Universitario en Yoga terapéutico CEU Cardenal Herrera
- CEO de Medintegra Salud