

## La capital gomera acogerá el taller de movimiento para mayores

Author : admin

Date : 4 mayo, 2021



San Sebastián de La Gomera acogerá este miércoles 05 de mayo, el primer taller de movimiento para mayores, enfocado en el envejecimiento activo y la respiración consciente. Se realizará cada quince días y se llevará a cabo en la Asociación de Vecinos La Gallarda, tendrá un aforo limitado y se realizará bajo el protocolo anti Covid-19.

El taller de movimiento tiene como fin principal, dotar a las personas mayores, de una serie de herramientas básicas para que aprendan a mantener un envejecimiento activo, a ralentizar el deterioro cognitivo, a hacer conciencia corporal, respiración consciente y para que aprendan a relacionarse positivamente con la soledad. Todo esto a través del yoga terapéutico, con la práctica de posturas suaves y adaptadas a sus necesidades.

Se trata de una actividad organizada por el Centro Coreográfico de La Gomera en conjunto con el Ayuntamiento de San Sebastián de La Gomera, y la colaboración del Cabildo Insular de La Gomera, el Gobierno De Canarias, el Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España y el Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música (Inaem).

Para mayor información pueden comunicarse con el Centro Coreográfico de La Gomera, al teléfono de contacto 669839016.