

Acroyoga



El Acroyoga es una herramienta muy atractiva de desarrollo y fortalecimiento personal e interpersonal. Mezcla la sabiduría del Yoga, la fuerza dinámica de las Acrobacias y la amorosa gentileza de las artes de sanción del Masaje Tailandés. Estos tres linajes dan la base a una práctica que cultiva confianza, juego y comunidad. En Acroyoga usamos el juego, la interacción con el grupo, la confianza y seguridad, el compartir y fluir. El vuelo es uno de los aspectos atrevidos y divertidos que podemos experimentar con el apoyo de todos/as.

En el Acroyoga la creación de un buen clima de confianza es imprescindible para la realización de las diferentes posturas acrobáticas. Se puede trabajar sin conocimientos previos, con efectos espectaculares casi inmediatos.

El trabajo de Acroyoga con grupos de jóvenes, y especialmente con jóvenes con dificultades

sociales o de aprendizaje, ha dado muy buenos resultados para su desarrollo personal. El contacto físico, la relajación y la cooperación y confianza dentro del grupo, así como la presentación en público de los resultados de su trabajo fortalece su autoestima, la seguridad y la capacidad de integrarse en un grupo de forma activa.

