

# BLOQUE BIENESTAR

## QUÉ ES

Nuestra Rama de Bienestar ofrece disciplinas que cuidan y entrenan el cuerpo de forma completa, combinando fuerza, resistencia, movilidad y conciencia corporal.

Aquí puedes encontrar clases para mejorar tu condición física, ganar fuerza y elasticidad, y también para encontrar calma y equilibrio mental. Ya sea que busques entrenar de forma exigente, trabajar tu postura o simplemente reconectar contigo, siempre lo harás acompañado de un equipo profesional que entiende el vínculo entre cuerpo y mente.

## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

La Rama de Bienestar está abierta a todas las personas, independientemente de su edad o experiencia previa. Está pensada tanto para quienes buscan mejorar su condición física, cuidarse y encontrar un espacio de bienestar en su día a día, como para aquellas personas del barrio que quieran incorporar el movimiento como parte de su rutina de forma accesible y acompañada.

Al mismo tiempo, estas prácticas están especialmente indicadas para estudiantes de danza y del Plan de Formación que necesiten complementar su entrenamiento, fortalecer el cuerpo, prevenir lesiones y desarrollar una mayor conciencia corporal.

Un espacio donde convivir desde distintos niveles y necesidades, con un enfoque común: cuidar el cuerpo y habitarlo con más atención, fuerza y equilibrio.

## MATERIAS

### **Pilates**

Fortalece la musculatura profunda, mejora la postura y aumenta la flexibilidad, siempre desde el control y la conciencia del movimiento. Un método que, además de entrenar, educa al cuerpo para moverse con eficiencia y sin tensiones innecesarias.

### **Yoga**

Más allá de la práctica física, el Yoga es un camino hacia la calma mental y la conexión interior. Un trabajo integral que combina fuerza, flexibilidad y respiración consciente, invitando a moverte con atención y a encontrar equilibrio dentro y fuera de la esterilla.

### **Movilidad y Estiramiento**

Sesiones enfocadas en mejorar el rango de movimiento y la elasticidad muscular. Ideales para prevenir lesiones, optimizar el rendimiento físico y liberar tensiones acumuladas.

### **Entrenamiento Funcional**

Clases diseñadas para ganar potencia, tonificar y mejorar la resistencia física. Un trabajo progresivo que fortalece todo el cuerpo y potencia tu rendimiento en cualquier disciplina.

