



LA MODA EN LAS CALLES
Date: 02/07/2018
Monthly Unique Users: 15.000
Advertising Value: 1.200 €
PR Score: 20

LA MODA EN LAS CALLES

FASHION & LIFESTYLE MAGAZINE

El yoga del momento es... AntiGravity

Es el fenómeno wellness del momento y con él no solo conseguirás todos los beneficios del yoga, sino que además disfrutarás de una experiencia en AntiGravity (en "suspensión") con la que ponerte en forma.

Sobre una hamaca especial de seda suspendida a un metro del suelo y la técnica que ha desarrollado el gimnasta profesional y bailarín **Christopher Harrison**. Es la carta de presentación de un nuevo estilo de yoga "en suspensión" que utiliza la ingravidez y el propio peso corporal para potenciar el estiramiento, la fuerza, la elasticidad y la conciencia corporal.

AntiGravity Yoga es una combinación entre: pilates, *gyro-tonic*, danza aérea, acrobacia y sobre todo yoga, diseñada para revertir el proceso de envejecimiento, mejorar la postura e incrementar la salud y la agilidad física. Y para practicarlo necesitarás una hamaca o columpio de seda para descubrir una nueva modalidad de practicar las asanas (posturas de yoga) y conseguir la descompresión total de la columna vertebral con una suave tracción y la hidratación de los discos inter-vertebrales durante la inversión.

Además, entre sus beneficios, consigue:

- Aumentar de la flexibilidad.
- Liberar de la tensión muscular mediante técnicas de auto masaje.
- Fortalecer del tronco así como la parte superior y inferior del cuerpo
- Incrementar de la movilidad articular del equilibrio y de la conciencia corporal.
- Renovar del sistema linfático, digestivo y circulatorio.

Y por último, liberar las hormonas de la felicidad: serotonina, endorfina y dopamina que mejoran el humor.

Una práctica ultra novedosa que podrás encontrar en **ME Ibiza**, donde la gimnasta Sonia Pittet, entrenadora personal especializada en: yoga, AntiGravity, pilates, reeducación postural y entrenamiento funcional, ejerce como *coach* de este novedoso concepto.

