



TRENDENCIAS
Date: 23/07/2018
Monthly Unique Users: 2.100.000
Advertising Value: 2.000 €
PR Score: 25

TRENDENCIAS

BELLEZA

AntiGravity Yoga, el deporte molón para practicar este verano y mantenerse en forma

Hay que reconocer que cada verano se pone de moda un deporte nuevo, lo que nos hace seguir la tendencia. Bien es cierto que no es nuevo de lo que os vamos a hablar, sin embargo, ahora nos llega más de cerca y nos ha parecido una idea genial para poder practicar en vacaciones. Así, os hablamos de **AntiGravity Yoga, una variante del yoga de altos vuelos.**

Se trata de una modalidad de ejercicio que combina todos **los beneficios del pilates, gyro-tonic, danza aérea, acrobacia y sobre todo yoga**, que está diseñada para revertir el proceso de envejecimiento y mantenerse muy en forma, porque viendo de cerca, tiene pinta de ser realmente duro.

En concreto, para practicar el AntiGravity Yoga **necesitaríamos una hamaca especial de seda suspendida a un metro del suelo**, de manera que quedaremos suspendidas, utilizando la ingravidez para potenciar el estiramiento, la fuerza, la elasticidad y la conciencia corporal. La verdad es que lo tiene que molar todo.

Y claro, si la propuesta además, es practicarlo en lugares privilegiados como el hotel de lujo [Me Ibiza](#) de la marca ME by Meliá, mejor todavía. Nada como irse a la isla blanca, a un enclave de lujo y, además, poder **practicar actividades de este tipo frente al mar** con entrenadoras personales como [Sonia Pittet](#) que es toda una experta en esta disciplina.

Y viendo las redes sociales, dan ganas de irse a la de ya a practicar esta nueva disciplina, no nos digáis que no.

