

“Puebla T-mueve”

PUEBLA DE LA SIERRA

84 habitantes

En la actualidad el sedentarismo y la inactividad física están demasiado presentes en nuestras vidas. Además, hoy en día, encontramos un gran nivel de frustración ante diferentes situaciones, nerviosismo e inquietud por el ritmo frenético del día a día, así como dificultad para manejar nuestras emociones.

Por todo esto, se hace necesario incorporar en nuestro día a día actividades como yoga, pilates y mindfulness, y en especial en municipios pequeños como Puebla de la Sierra, donde sus vecinos tienen dificultades para desplazarse y acceder a este tipo de actividades.

Puesto que se trata de actividades físicas que no requieren de un gran esfuerzo, tanto jóvenes como mayores pueden ser destinatarios del programa.

En el desarrollo del proyecto se van a incluir las siguientes actividades:

- **Yoga.** Tanto para los adultos como para los niños el yoga nos puede llevar a una vida plena y fascinante, plagada de aventuras y desafíos donde seguir aprendiendo.
- **Mindfulness.** Esta actividad consiste en la focalización de la atención en el momento presente. Es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo en el “aquí y ahora”, aceptándonos sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada.
- **Pilates.** Es un sistema de entrenamiento físico y mental, que desarrolla los músculos internos para mantener el equilibrio corporal, proporcionar estabilidad y firmeza a la columna vertebral. Es una de las actividades más recomendadas por médicos y psicólogos, para mejorar el bienestar físico en general.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: puebladelaSierra.ayuntamiento@gmail.com;

Más información: www.puebladelaSierra.es

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

