

NORDIC WALKING RESTAURATIVO



<i>Facilitador</i>	Javier Peruga
<i>Contacto</i>	javier@rukarefugio.com
<i>Duración</i>	2 horas
<i>Beneficios</i>	<p>Físicos: Mejora la resistencia cardiovascular, fortalece el sistema muscular y promueve una postura adecuada.</p> <p>Mentales: Facilita la relajación, reduce el estrés y aumenta la conexión con la naturaleza.</p> <p>Sociales: Fomenta el sentido de comunidad a través de actividades en grupo.</p>

****Cada sesión está guiada por un instructor capacitado que adapta el ritmo y técnica según las necesidades de los participantes. El objetivo es equilibrar el esfuerzo físico con la relajación mental.****

<i>PARTICIPANTES</i>	<i>TARIFA</i>
<i>1 alumno</i>	140€ c/u 4 clases al mes
<i>2 alumnos</i>	90€ c/u 4 clases al mes.
<i>3 alumnos o más</i>	60€ c/u 4 clases al mes

Grupos máximo de 12 personas

Que incluye.

- Bastones nórdicos con su respectiva dragonera.
- Técnicas de respiración.
- Recolocación postular.
- Material de entrenamiento, argollas, elástico, pelotas, pesas, etc.
- Instructor especialista.
- Comida saludable al final de cada sesión.

"El Nordic Walking Terapéutico no sólo es un ejercicio físico, es también una herramienta para reconectar con uno mismo y el entorno natural, transformando la salud física y emocional."