



PAUSA SALUDABLE

Partes de una sesión

PARTE PRINCIPAL

- Fortalecimiento de la musculatura, equilibrio, coordinación, agilidad, reeducación postural, automasaje, flexibilidad, bailoterapia, interacción con los compañeros.

PARTE INICIAL

- Movilidad articular, mensajes saludables.



PARTE FINAL

Estiramientos
relajantes,
conciencia corporal,
respiración.

