

NATURA MÁLAGA ACOGERÁ UNA VEINTENA DE TALLERES PRÁCTICOS SOBRE TÉCNICAS DE YOGA Y OPCIONES DE VIDA NATURAL Y SALUDABLE

Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, que celebrará su décima edición del 6 al 8 de abril en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma), contará con una serie de talleres y actividades físicas destinadas a mejorar el bienestar físico y emocional. Así, tendrá cabida la práctica del yoga desde diferentes perspectivas, la iniciación al pilates, las opciones de la kinesiología y el quiromasaje, y crianza y alimentación infantil

Los visitantes de Natura Málaga, 10ª Feria de Vida Saludable y Sostenible, podrán acceder a más de una veintena de talleres prácticos donde el yoga y otras técnicas y disciplinas orientadas a mejorar el bienestar físico y emocional serán protagonistas. Las sesiones de yoga están organizadas junto con el Instituto de Estudios del Yoga y abordará la práctica de esta disciplina a través de diversas perspectivas, desde el tradicional hasta alternativas como *yoga dance*, *mindfulness*, miofascial, *Kundalini* yoga, *Yin* yoga, *pure indian hatha yoga*, ejercicio con mantras y meditación con cuencos tibetanos. También se desarrollarán una serie de talleres monográficos que se apoyan en el yoga como vía para la mejora de la condición física y emocional, como el cuidado de la espalda o pautas para la introspección y el autoconocimiento.

Por su parte, las actividades físicas, en colaboración con la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco, estarán dirigidas a personas de todas las edades e incluirán talleres de iniciación al pilates, kinesiología y quiromasaje infantil. Además, se abordarán aspectos vinculados con la alimentación y crianza de los niños y niñas, caso de opciones naturales para atender el cólico del lactante -con consejos para relajar al bebé cuando se enfrenta a esta situación-, dieta vegetariana o una actividad con barro para toda la familia. Además, dentro de la misma zona se realizarán sesiones de quiromasaje, reflexología podal, quiromasajes faciales y estética natural de forma gratuita para los visitantes. La programación de estos talleres puede consultarse ya en la [web del evento](#), que se celebrará del 6 al 8 de abril en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma). El acceso es libre la con la adquisición de la entrada al evento.

Dichos talleres están acompañados de otras actividades afines a un estilo de vida más natural, saludable y sostenible, como por ejemplo el fomento del uso de la bicicleta -en colaboración con la Asociación Ruedas Redondas-, los talleres 'Natura Bebé' y los infantiles del espacio 'Natuteca' o aquellos dirigidos a instruir sobre el desarrollo y cuidado de un huerto urbano, entre otros.

Natura Málaga es uno de los principales eventos nacionales vinculados a la promoción de un estilo de vida sano, basado en el consumo sostenible y el respeto por el entorno. Se convierte cada año en punto de encuentro para la oferta y la demanda de productos ecológicos certificados, alimentación, técnicas complementarias y cosmética, bebé, gastronomía, turismo y sostenibilidad, movilidad y artesanía.



Natura Málaga está organizado por el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga – dependiente del Ayuntamiento de la ciudad-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, 'Sabor a Málaga; del programa municipal de concienciación ¿¡Málaga cómo te quiero!?!; la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga y Toys'R'Us.

Toda la información sobre la feria está disponible en www.naturamalaga.com, en la página de [Facebook](#) y en el perfil de Twitter @NaturaMLG