

AYTO. DE CARABAÑA

CLASES MES DE JULIO

HATHA YOGA SUAVE

GRATIS

ACTIVIDAD: Yoga para adultos (desde 16 años)

CUANDO: Sábados del mes de julio (días 8, 15, 22 y 29)

LUGAR: Piscina de Carabaña

HORARIO: Mañanas 10.30 h. a 11.30 h.

NO SE REQUIERE EXPERIENCIA,
lleva: una esterilla de yoga o antideslizante,
un cojín y ropa cómoda.

En la vorágine del día a día, recuerda:
hay que parar y desconectar, para volver a conectar y...
cuidarte, ejercitarte, calmarte, relajarte, recargarte y
revitalizarte.

Hatha Yoga, una práctica de yoga más pausada, ideal
para principiantes o personas que buscan introducir el
yoga y sus beneficios para encontrar serenidad y
aplicarla en la vida cotidiana.



NAMASTÉ