

Yoga dinámico 7



www.amaraomyoga.com

El yoga es el arte de vivir el presente. Y es también un estado, una forma de ser y de vivir. Con su práctica se aportan beneficios a medio y largo plazo combinando aspectos físicos, psicológicos y emocionales. Desde YOGA 7 se trabaja tanto con la parte corporal y mental como con la parte emocional a través de los “siete espacios” que comprenden calentamiento, tonificación, estiramientos, respiración, kriya, meditación y relajación.

“Respira, disfruta, estira, baila,

Y relaja todas las capas musculares.

Descubre y activa esta práctica

de calma y armonía”

Los Martes y Jueves de 10 a 11’30 horas

Precios: matrícula 80€ mensual 50€

Sin matrícula 70€ mes • una clase semanal 45€ mes