

Yoga Familia



Practicar yoga fortalece y estira el cuerpo, mejora la concentración, enseña a relajarse, a respirar,... y a relacionarse con nosotros mismos y con el mundo.

Una forma de aprender divirtiéndose a través de juegos, canciones, cuentos, asanas y respiraciones.

Tanto grandes como pequeños pueden realizar una actividad que aporta muchos beneficios para el cuerpo y la mente.

YOGA FAMILIA con Marian Fernández

Viernes de 17'30 a 18'45 horas

Precio mes 55€ 2 miembros/ 60€ 3 ó mas miembros

Grupos abiertos, es posible incorporarse en cualquier momento