

PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00		MEDITACIÓ		MEDITACIÓ		8:00
9:30	IOGATERÀPIA		BODYBALANCE		IOGATERÀPIA	9:30
10:30	IOGA	BODYBALANCE		BODYBALANCE		10:30
15:15					BODYBALANCE	15:15
17:15	BODYBALANCE		BODYBALANCE			17:15
18:15	IOGATERÀPIA	BODYBALANCE		IOGATERÀPIA	BODYBALANCE	18:15
19:15		MEDITACIÓ		MEDITACIÓ		19:15
20:00		IOGA	IOGATERÀPIA	IOGA		20:00
20:15	BODYBALANCE					20:15

Iogateràpia: Et sentiràs més equilibrat, elevaràs la teva autoestima, enfortiràs la teva ment i el teu sistema immunològic per a mantenir-te sa i jove a través de les asanas i de la respiració.

Ioga: és una pràctica que ajuda a l'autoconeixement, a desintoxicar-se de diferents entorns, a renovar un estil de vida, a més de mantenir-se en forma.

BodyBalance: és un programa inspirat en el Ioga, Tai Chi i Pilates que millora la flexibilitat i la força. Els seus exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i poses adaptats a la música, donen com a resultat una sessió holística que porta als alumnes a un estat d'harmonia i equilibri.

Meditació: entrenament mental l'objectiu del qual és millorar capacitats, regulació atencional i emocional.