

CURS DE IOGA

DURADA DEL CURS: 13.30 h (9 sessions)
PROFESSOR: Inma Ruiz
Ramón Paniego
ESPAI: Sala II
QUOTA: 44.02 €
MATERIAL: Roba còmoda i tovallola.
HORARI:
Dilluns de 18.45 a 20.15 h
Dilluns de 20.15 a 21.45 h
Dimecres de 9.30 a 11 h
Dimecres de 18.30 a 20 h

CALENDARI:

Dilluns

20 set	27 set	4 oct	11 oct	18 oct	25 oct	22 nov	29 nov	13 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Dimecres

22 set	29 set	6 oct	13 oct	20 oct	27 oct	3 nov	24 nov	1 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Es tracta d'una tècnica mitjançant la qual preparem el cos i dissolem les tensions, harmonitzant cos i ment.

Situem la tècnica utilitzant diferents postures corporals concretes, aconseguint una òptima elasticitat i descans a tots els teixits i sistemes del cos. La tècnica l'adaptem a les nostres necessitats corporals perquè sigui còmoda i efectiva.

Un cop instal·lada la postura i suprimides les tensions, entrem a una atenta i conscient autoobservació del treball corporal i de la respiració que ens ajudarà a entrar a un procés d'harmonia i pau interior.