

CURS DE GIMNÀSTICA DOLÇA RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS



Dimarts

| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
| 21 set | 28 set | 5 oct | 19 oct | 26 oct | 2 nov | 23 nov | 30 nov | 7 des |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|

PROFESSOR: Ina
ESPAI: Sala II
QUOTA: 44.02 €
HORARI:
dimarts de 9.30 a 11 h
DURADA DEL CURS: 13.30 h

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Des de l'escolta del cos i de la respiració, obrirem nous espais de percepció a partir de moviments suaus d'obertura, estiraments i tonificació.

Aprendrem eines senzilles per afluixar tensions i per calmar la ment des del cos, aplicables a la vida quotidiana.