

ENTRENAMIENTO DE YOGA EN LA TRADICION SIVANANDA



Estudios Contemplativos - Barcelona, Rambla Catalunya, 49 ppal
Diferentes grupos y horarios durante la semana. Elige el que más se adapta a ti.
Lunes: De 14- 15:30 h y de 18-19:30 h
Jueves: De 14- 15:30 h y

Viernes: De 12- 13:30 horas.

Te ofrecemos una clase de prueba gratuita. Si ya practicas yoga, puedes probar una clase normal.
Clases de 90 minutos. Calentamiento (Saludo al Sol), ejercicios de respiración, 12 posturas básicas con variaciones y correcciones, relajación final.

La mejor forma de conocer y experimentar en directo el Yoga y la Meditación. ¡Ven a conocernos! Entrada libre ¡Bienvenidos los principiantes!

Precio: 30 euros 4 clases (mes)

Inscripciones: info@estudioscontemplativos.com

Telf: 674091258