

Encuentro de Yoga en El Castellar

“Descansa, respira y recarga”

Días y horario: 21, 22 y 23 de Agosto, en horario de 18'30 a 20'00 h.

Lugar: Salón Actos del Ayuntamiento.

Inscripciones: en el email elcastellarenaccion@gmail.com y un listado colocado en el bar.

Precio: gratuito para socios y 2 € para quienes no lo sean.

Edad: para mayores de 18 años.

PLAZAS LIMITADAS: 15.

Recomendación: traer una toalla.

Impartido por: Jaume Grau. Profesor de la Asociación Española de practicantes de Yoga (A.E.P.Y) y formador de profesores E.T.Y Viniyoga España.

PROGRAMA:

* DÍA 21: Introducción al yoga: “Comunica con tu cuerpo”.

* DÍA 22: Consciente de tu respiración.

* DÍA 23: El yoga como filosofía de vida saludable.

Y para despedirnos: CENA VEGETARIANA en el restaurante (11€)