

YOGA

TORREMOCHA

VINYASA YOGA (fluido)



de 18:00 a 19:00h

HATHA YOGA (suave)



de 19:00 a 20:00h



LUNES Y MIÉRCOLES



Lunes

CORRAL CONCEJO



Miércoles

CASA DE LA CULTURA



Información y reserva

640 276 205

TERESA CRIADO ENCINAS

Colabora



Ayuntamiento de
Torremocha

¿QUE ES EL YOGA?

El yoga es una disciplina milenaria, que engloba toda una filosofía de vida.

Gracias a la combinación de movimiento, respiración, meditación y otras técnicas, equilibramos el cuerpo y la mente.

El yoga tiene múltiples beneficios, con la práctica ayuda a mejorar la concentración, la calidad del sueño y a estabilizar el sistema nervioso y con él, las emociones.

Las prácticas de meditación nos ayudan a relajarnos y ha entrar en un estado de calma y equilibrio.

También mejora la relación con nuestro cuerpo, incrementando la agilidad, flexibilidad, coordinación, fuerza y resistencia.

Fortalece los músculos y los huesos, mejora la salud postural, la digestión, equilibra las hormonas, alivia dolores crónicos y mejora el sistema inmunológico.

PRECIOS

CUOTA MENSUAL

2 clases/semana

25€

BONOS

20€/4 clases sueltas

35€/8 clases sueltas

CLASES PRIVADAS

15€ persona/clase

CLASE SUELTA

5€/clase

Namaste