

YOGA

t a l l e r

El hatha yoga es el yoga más difundido en todo el mundo, y es conocido por sus ásanas (o posiciones corporales). Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación.

Las ásanas generan serenidad física y mental; de tal forma que un yogui devoto pueda sentarse durante varias horas en una postura de meditación sin sufrir fatiga o inquietud.

Horario

-Lunes y miércoles de 17 a 18 horas.

- Precio: 25€

Monitora: Carmen Navarro

Síguenos en:



Facebook



@Espacio_Atenea



espacio.atenea@yahoo.es



www.espacioatenea.org

ESPACIO
ATENEA 

San Juan de la Cruz, 15, local
957 073 324 - 652 952 550

Horario Lunes a Viernes 18 a 22 horas

