

Kundalini IOGA

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Kundalini Yoga

Kundalini ioga treballa sobre el cos i la ment. Combina nances o postures de ioga, respiració, relaxació i meditació, i utilitza el cant de mantres o sons sagrats en la meditació. Es treballen un aspecte del cos (sistema nerviós, sistema limfàtic, sistema digestiu, etc...). Els beneficis del Kundalini Yoga són, entre d'altres, reducció del dolor d'esquena, l'equilibri del sistema nerviós, hormonal i metabòlic; l'augment de l'energia i la sensació de benestar i equilibri.

Horari: Tots el dilluns de 18 a 19.30h i de 19.30h a 21.00 h

Preu: 25€/mes

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Albert Moya (93 666 06 48) (ccmasllui@llobregat.info)

Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Esteli 10 08980 Sant Feliu de Llobregat Barcelona Catalunya España

