

# loga terapèutic

Red adscrita  CAT

## Temas

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

## Descripción

L'Associació Catalana del Lupus (ACLEG) ofereix, a càrrec de Lidia Cruzado i Yoga Nomada, classes de ioga terapèutic personalitzades. El ioga terapèutic és un tipus de ioga més suau centrat en l'exercici físic, en postures de suport, però també en la meditació, a partir d'exercicis de meditació i respiració guiada, beneficiant així a l'estat mental i físic dels alumnes/pacients, en aquest cas, de Lupus.

Si estàs interessat i vols apuntar-te només has d'enviar un correu a [info@acleg.org](mailto:info@acleg.org) o trucar al +34 626 891 221 (també WhatsApp). L'única condició per poder accedir a aquestes classes és ser soci/a d'ACLEG. D'aquesta forma, no només pots accedir a l'oportunitat de gaudir d'aquestes classes personalitzades i guiades sinó que també pots accedir a elles de forma gratuïta. Si estàs interessat/ada i vols apuntar-te només has d'enviar un correu a [info@acleg.org](mailto:info@acleg.org) o trucar al +34 626 891 221 (també WhatsApp)

## Población

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

## Persona de contacto

Asociación Catalana Lupus E.G (+34 626891221) ([info@acleg.org](mailto:info@acleg.org))

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación Catalana Lupus E.G

## Fecha de última actualización de la actividad

07/09/2023

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle de la Providencia 42 08024 Barcelona Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 04/09/2023 a 30/08/2024