

Taller de ioga

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Ioga

Ofereix-te un espai per a tu. Permet que el Ioga Kundalini vagi generant poc a poc hàbits saludables en la teva vida i tregui el millor de tu. Aconsegueix amb la pràctica un cos més vital, una ment clara i un esperit seré. Una pràctica completa amb la qual treballaràs mitjançant postures corporals, gestos amb les mans, sons, tècniques de respiració, relaxació profunda i meditació. Apte per a tots els nivells, tu parteixes des d'on ets actualment treballant amb amabilitat amb el teu cos.

Sessions amb aforaments reduïts i correcció de postures personalitzada.

Els dimecres, de 19.30 a 20.45 h o els divendres, de 10 a 11.15 h.

Data inici: setembre de 2023

Edat: a partir de 16 anys

Professora: Núria Vidal, titulada en Ioga Kundalini segons el programa internacional de KRI (Kundalini Research Institute), membre de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Formada en tècniques de meditació profunda segons el mètode Sat Nam Rasayan i en Mindfulness mètode MBSR.

Preu: 35 €/mes / una sessió setmanal

Población

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

Persona de contacto

Ateneu Santfeliuenc (936853242) (activitats@ateneusantfeliuenc.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Vidal i Ribas 23-25 08980 SANT FELIU DE LLOBREGAT Ateneu Santfeliuenc Sant Feliu de Llobregat Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://ateneusantfeliuenc.cat/tallers-saludables/>

Imagen de la Actividad



