

"Ioga suau"

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

"Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint de l'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia. Observacions: Cal portar màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web)."

Población

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

Persona de contacto

"Centre Cívica La Sagrera" ("93 351 17 02") (cclasagrera@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica La Sagrera"

Fecha de última actualización de la actividad

12/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle "Martí Molins" 29 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 18/09/2023 a 11/12/2023

Página web del proyecto

<https://sagrera.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=23&a=2011>