

"loga i meditació"

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

"Aquest taller és una iniciació a les tècniques de loga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem postures de loga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem a calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats. 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.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=23&a=2009>