

PEM GUIERA. Hatha ioga

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Sessió que treballa el cos, la ment i l'esperit de forma globalitzada, mitjançant postures de ioga (assanes), respiracions (pranayama), relaxació i meditació. Sessió estàtica. Sessió de 55 minuts.

Dimarts 20:00 a 20:55

Divendres 18:30 a 19:25

Población

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

Persona de contacto

Personal d'atenció al client (935863636) (pemguiera@lloggestio.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

PEM Guiera

Fecha de última actualización de la actividad

22/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Avenida Guiera 6-8 08290 Cerdanyola del Vallès Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://guiera.cerdanyola.cat/>

<https://www.facebook.com/guiera>