

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El ioga és una pràctica física, mental i espiritual originària de l'Índia que combina postures corporals (asanes), tècniques de respiració (pranayama) i meditació per millorar el benestar general.

Beneficis principals:

Millora la flexibilitat i la força

Ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat

Afavoreix la concentració i la relaxació

Millora la postura i la salut de la columna

Dimarts i Dijous de 19:00 a 20:00

Socis: 15,50€

No Socis: 46,50€

10 Bonus soci: 21,00€

10 Bonus no soci: 62,00€

Población

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

Persona de contacto

Eva (937341011) (administracio@casalfamiliar.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

casal familiar de viladecavalls

Fecha de última actualización de la actividad

20/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Antoni soler i Hospital 2 08232 Viladecavalls Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

