Ioga d'iniciació

Red adscrita CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Actividad física.

Descripción

Tipus d'activitat: iniciació a la pràctica del ioga en grups reduïts, amb adaptacions per a cada persona i ús de suports quan cal.

Beneficis: millora la mobilitat i la consciència corporal, ajuda a relaxar-se i és una bona porta d'entrada a l'activitat física regular per a persones sedentàries o que surten d'una lesió.

Horaris (curs 2026-2027):

- Ioga iniciació: dl 12.30–13.30 · dc 16.00–17.00
- Ioga Iyengar iniciació (amb suports): dj 8.00–9.30 i 19.15–20.45

Preu: classe de prova gratuïta. Quota mensual des de 20 €, segons la modalitat.

Accés gratuït: les persones en situació de dificultat temporal derivades pels Serveis Socials de Terrassa hi participen gratuïtament: els programes socials de l'entitat en subvencionen el 100 %.

Lloc: Espai Sacra · Carrer de Francesc Salvans, 49 · Terrassa.

Inscripcions i informació: https://espaisacra.org/classes/ · hola@espaisacra.org · 931 718 187

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Josep Cutillas (931718187) (hola@espaisacra.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Associació Espai Sacra

Fecha de última actualización de la actividad

26/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Francesc Salvans 49 08225 Terrassa Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

https://espaisacra.org
https://www.facebook.com/espaisacra/
https://x.com/espaisacra