

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

El ioga ens dóna una eina per a poder conèixer el cos i ajudar-nos a crear espais i movilitzar les articulacions, per a recuperar la salut física i incrementar l'energia vital.

Pensat per a persones amb dolors corporals i persones amb ansietat, però que pot fer tothom. Les durades de les sessions són de més d'1 hora per tal de poder aprofitar millor el treball que es fa amb el cos i amb la ment.

El preu és de 20 mensuals. Horaris actuals: dimecres de 10:00 a 11:30 i dimarts de 20:15 a 21:30.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (persones amb ansietat i/o fibromiàlgia)

Persona de contacto

Cristina Valverde (676005234) (av.egara07@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AV Ègara

Fecha de última actualización de la actividad

26/07/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza Immaculada 4 08226 Terrassa Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://avegaraterrassa.weebly.com/>

<http://facebook.com/avv.egara>

Imagen de la Actividad

YOG

LUNE

MIÉRCO

