

YOGA

Los beneficios del Yoga son muchos, muy diversos y pueden sentirse en diferentes niveles: Físico, Mental, Psicológico, Neurológico, Intuitivo, Creativo...

Cualquier persona puede practicar Yoga. Sólo hace falta tener la actitud y los maestros adecuados.

No hay que ser joven, estar en forma ni ser flexible.

Cada persona empieza desde el punto donde se encuentra en el momento de comenzar y **trabaja a su ritmo** buscando su nivel de comodidad escuchando los mensajes de su propio cuerpo

TODOS LOS MARTES

09:30 Hatha Yoga

14:00 Kundalini Yoga

18:15 Kundalini Yoga

20:00 Hatha Yoga

TODOS LOS MIERCOLES

09:30 Kundalini Yoga

18:15 Kundalini Yoga

20:00 Kundalini Yoga



ANURA IOGA

Núria Basté – Tej Inder Kaur



La clau de volta

escola de vida