

# IOGA

Els beneficis del ioga són molts, molt diversos i es poden sentir en diferents nivells: Físic, Mental, Psicològic, Neurològic, Intuitiu, Creatiu...

**Qualsevol** pot practicar ioga. Només cal tenir l'actitud i el mestre adequats.

No s'ha de ser jove, estar en forma ni ser flexible.

**Cadascú comença des del punt on es troba** en el moment de començar i **treballa al seu ritme** buscant el seu nivell de comoditat escoltant els missatges del seu propi cos.

## TOTS ELS DIMARTS

09:30 Hatha ioga  
14:00 Kundalini ioga  
18:15 Kundalini ioga  
20:00 Hatha ioga

## TOTS ELS DIMECRES

09:30 Kundalini ioga  
18:15 Kundalini ioga  
20:00 Kundalini ioga



# ANURA IOGA

Núria Basté – Tej Inder Kaur



**La clau de volta**  
escola de vida