

IOGA DINÀMIC

El ioga dinàmic és un estil de ioga que sincronitza el moviment amb la respiració entrelaçant diferents asanes o postures sempre adaptant-nos a les necessitats de cada grup i moment del dia.

Practicarem per enfortir i flexibilitzar la musculatura. Adoptarem una postura corporal òptima i aprendrem a respirar correctament, tot gaudint de l'equilibri entre el cos i la ment que ens proporciona la pràctica del ioga.

La Mar és professora de ioga, certificada per Yoga Alliance, acreditada per Sampoorna Yoga School a Daramshala, Índia.

PREUS:

1-2 dies/setmana: 10€/sessió

INSCRIPCIÓ:

Podeu venir a fer una sessió de prova gratuïta.

Per a més informació podeu contactar a practicaiooga@gmail.com o trucant al 660104978

