Yoga

Lunes y Miércoles: 17:50 - 18:50
18:55 - 19:55

Actividad dirigida a papás y mamás.

Precio:

- Si eres socio del Ampa: 26 €/mes
- Si no eres socio: 32 €/mes

Detalle de la actividad:

La práctica de Yoga te ofrece, en primera instancia, un mayor autoconocimiento de ti mismo a través de la realización de las asanas (o posturas estáticas), junto con la aplicación de la respiración consciente. La flexibilidad natural con la que venimos al mundo se va deteriorando por todas las obligaciones a las que nos vemos sometidos a lo largo de nuestra vida. Recobrar en la medida de lo posible la flexibilidad corporal es aportar a la par mayor flexibilidad a nuestra mente, despojándonos de limitaciones mentales que nos auto imponemos (y que se ven reflejados en numerosos síntomas en nuestro cuerpo: contracciones musculares, dolor articulaciones, insomnio, problemas de estómago, migrañas...), para así vivir de una manera más plena y saludable.

Entregar en el buzón del AMPA

Nombre	
Teléfono	
Socio AMPA	SI NO (tacha lo que no proceda)

Fecha y firma: ……