

SESIÓN ABIERTA YOGA PARA NIÑOS
Sábado 3 de Noviembre de 11 a 13,30 h.
SALA SEGURA, 21



El YOGA es una excelente opción para lograr la unión de juego y desarrollo físico y mental de los niños. Es una herramienta para manejar su propio cuerpo y el mundo que les rodea. Se puede considerar que el yoga es un acercamiento de educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos físico, emocional, cognitivo y creativo.

ASISTENCIA LIBRE Y GRATUITA PARA PADRES Y NIÑOS



SESIÓN ABIERTA YOGA ADOLESCENTES
Sábado 3 de Noviembre de 18 a 20,30 h.
SALA SEGURA, 21



Las sesiones de Yoga para Adolescentes incluyen Asanas (posturas) que combinan la fuerza y la flexibilidad, junto con técnicas de relajación y meditación / atención. Los estudios han demostrado que el Yoga es una herramienta que aporta una amplia gama de beneficios para adaptarse a los constantes cambios que se producen en esta etapa de la vida, imprescindibles para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

ASISTENCIA LIBRE Y GRATUITA PARA PADRES E HIJOS