

SESIÓN ABIERTA YOGA ADOLESCENTES

Sábado 16 de Marzo 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