

PROGRAMA, ANTI-ESTRÉS

Con KUNDALINI YOGA

- * DOS CLASES SEMANALES DE KUNDALINI YOGA
- * EJERCICIOS PARA HACER EN CASA
- * MEDITACIÓN PARA ALIVIAR EL ESTRÉS
- * CONSEJOS YÓGICOS PARA HIGIENE, SALUD Y BELLEZA
- * CONSEJOS ALIMENTICIOS Y RECETAS ANTI-ESTRÉS
- * DIETA AYURVÉDICA DEPURATIVA PRIMAVERAL
- * FISIOLÓGIA DEL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- * PRANAYAMA PARA UN SUEÑO PROFUNDO
- * MÚSICA PARA DORMIR Y RELAJACIÓN GUIADA EN MP3

**Practica yoga, cuida tu alimentación, tu descanso
y gana en salud, bienestar y creatividad!**

APORTACIÓN: 50 euros/mes

Información: Harchand 656 288 038



PRANA
Escuela de Yoga

SEGURA, 21 Y QUINTANA, 66
965217279/ 639520952
www.pranaescueladeyoga.com
info@pranaescueladeyoga.com