

Taller de Yin Ioga

Divendres 4 d'abril, 18.00 a 20.00 h

La pràctica del Yin ioga és una pràctica passiva que ens permet treballar amb els teixits més profunds com lligaments, tendons, articulacions, fàscies... i això és possible deixant la musculatura relaxada i mantenint les àssanes durant un cert temps en quietud.



Taller a càrrec de Montse Riu

EQUILIBRI
CENTRE DE IOGA

Tel/WhatsApp: 600 22 87 32
info@equilibri-ioga.cat
www.equilibri-ioga.cat

Places limitades. Fes la teva reserva. Aportació: 23 €