

YOGA



*FACILITADORA:
BLANCA BLANCO*



*AVATAR
Asociación para el desarrollo
humano y creatividad.*

El Yoga:

Es una técnica milenaria donde el principal objetivo: es el autoconocimiento y el equilibrio del cuerpo físico, mental y energético. A través de ásanas (posturas), técnicas de meditación, relajación y de respiración, conseguimos que el practicante llegue a un mayor estado de consciencia de sí mismo y del medio que le rodea.

Horarios

Martes

21:30 - 22:45

Jueves

20:30- 21:45.

Lugar:

c/Trinas 5.Bajo

CUOTA

38€/mes 2 días

20€/ mes 1 día

Plazas limitadas

E-Mail: talleres.it.burgos@gmail.com

Teléfonos: 947.47.07.73 - 669.179.447

Web: www.avatar.org.es