

Consciència corporal i moviment vital

El moviment ens porta vers l'equilibri personal

classes
per adults



Basant-me amb el ioga, el Chi kung i la teràpia de moviment rítmic... aprendrem els adults a despertar la nostra sensibilitat corporal per a viure més harmònicament.

Dimarts i dijous
de 9-10 hores
(grup reduït)

Impartit per: Laura Pla
professora de ioga escola Sadhana, Chi Kung
teràpèutic Ives Requena, TMR Harald
Blomberg...

No hi ha matrícula, 1a classe gratuïta
més informació
laurapla@espailaura.cat
tel:667525373

