



Ioga en cadira

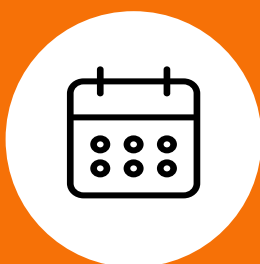


Ha arribat a BSA, per desmuntar l'antiga creença, que no veia possible fer exercici assegut a la cadira...



Cada sessió és diferent i independent. Podeu apuntar-vos a les que vulgueu

Guanyaràs **salut ...** Faràs exercicis d'estiraments, respiració, meditació i moltes postures de ioga adaptades a la cadira.



Quan ?

26/09: Sociosanitari El Carme (hospital de dia)

24/10: CAP Martí i Julià (sala d'educació sanitària)

28/11: CAP Apenins-Montigalà (sala d'educació sanitària)

19/12: CAP Morera-Pomar (sala d'educació sanitària)



On?



Més informació

L'horari es de de tarda:

16:00 h - 17:00 h



Activitat adreçada als i les professionals de BSA
Reserva la teva plaça mitjançant el correu electrònic

activament@bsa.cat