

URAVIOGA

Estudi de Ioga



IOGA PELS TREBALLADORS/ES DE BSA

ESTIRA, TONIFICA I CORREGEIX LA TEVA
POSTURA. RELAXA COS I MENT. RESPIRA
PROFUNDAMENT. DESCONNECTA.

- 11H A 12H
- 17H A 18H

TRIA L'HORARI

TOTS ELS **DIMECRES** CLASSES
A MIDA MATÍ I TARDA

IOGA DINÀMIC

IOGA DINÀMIC. FÍSIC I
CREATIU. MOVIMENT I
FLUIDESA AMB LA
RESPIRACIÓ

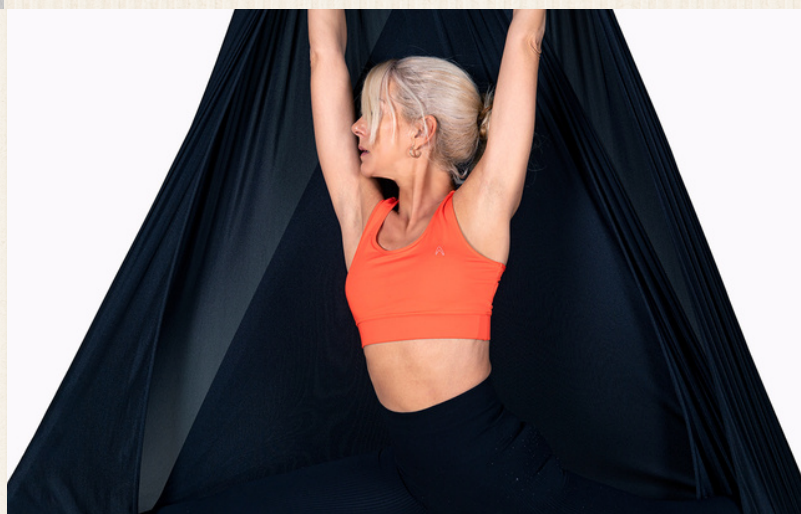


IOGA RESTAURATIU

IOGA SUAU, LENT I
ESTÀTIC PER ESTIRAR
I RESTAURAR
PROFUNDAMENT

IOGA AERI

PRÀCTICA DE IOGA
AMB L'ABRAÇADA
DE LA TELA



SUPYOGA

IOGA AL MAR SOBRE
UNA TAULA DE
PADDEL SURF